

OPINNÄYTETYÖ

Karasti Laura

Mäkinen Jenni

2011

**Korkalovaaran ja Ounasvaaran
9.luokkalaisten ravitsemustottumukset ja
ravitsemusohjaus**



**Rovaniemen
ammattikorkeakoulu**
University of Applied Sciences

**HOITOTYÖN KOULUTUSOHJELMA
TERVEYDENHOITAJA**

ROVANIEMEN AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala

Hoitotyön koulutusohjelma

Opinnäytetyö

**Korkalovaaran ja Ounasvaaran 9.luokkalaisten
ravitsemustottumukset ja ravitsemusohjaus**

Laura Karasti ja Jenni Mäkinen

2011

Toimeksiantaja Rovaniemen kaupunki, Tapio Raasakka

Ohjaajat Aila Niskala, Raija Seppänen

Hyväksytty _____ 2011 _____

Tekijä	Laura Karasti ja Jenni Mäkinen	2011
Toimeksiantaja Työn nimi	Rovaniemen kaupunki, Tapio Raasakka Korkalovaaran ja Ounasvaaran 9.luokkalaisten ravitsemus- tottumukset ja ravitsemusohjaus	
Sivu- ja liitemäärä	35 + 11	

Opinnäytetyömme tavoitteena oli selvittää Korkalovaaran ja Ounasvaaran 9.luokkalaisten ruokailutottumuksia ja ravitsemusohjaustarvetta. Tutkimuksen tarkoituksena on, että Rovaniemen kouluterveydenhoitajat sekä opettajat voisivat hyödyntää tutkimuksesta saatuja tietoja nuorten ravitsemusohjauksessa. Saimme aiheen työhömme Rovaniemen kaupungin terveydenhoitajilta, jotka olivat toivoneet aiheesta tutkimusta.

Tutkimuksemme on tehty määrällisellä, eli kvantitatiivisella tutkimusotteella. Keräsimme tutkimusaineiston Webropol-ohjelman avulla tuotetulla puolistrukturoidulla kyselylomakkeella, joka toteutettiin oppilaiden oppituntien aikana. Kouluissa keväällä 2011 oli 9.luokkalaisia yhteensä 361 ja vastauksia tutkimukseen tuli vain 39, jolloin vastausprosenttimme on 11. Strukturoidut kysymykset analysoimme SPSS-ohjelman avulla. Meillä oli myös muutama avoin kysymys, jotka luokittelimme ja sen jälkeen analysoimme määrällisesti.

Vastausprosenttimme ollessa 11 %, tuloksista voidaan saada suuntaa antavaa tietoa. Tutkimuksesta kävi ilmi, että oppilaat kokivat tärkeimpänä tiedonlähteenä ravitsemukseen liittyen kouluopetuksen. Oppilaiden ateriaritmit eivät ole suositusten mukaisia ja moni jättää muun muassa aamupalan syömättä, vaikka suurin osa koki saavansa riittävästi tietoa ravitsemuksesta. Tässä voisi olla terveydenhoitajille vinkkiä ravitsemusohjauksen kehittämiseen, jossa olisikin ehkä hyvä painottaa oppilaiden motivointia ravitsemussuositusten noudattamiseen.

Avainsanat: yläkouluikäinen, ravitsemus, ohjaus

Authors	Laura Karasti and Jenni Mäkinen	2011
Commissioned by	City of Rovaniemi, Tapio Raasakka	
Subject of thesis	Nutritional Habits and Guidance of 9th Graders	
Number of pages	35 + 11	

The goal of our thesis was to find out about the nutritional habits and the needs for nutritional guidance of Korkalonvaara and Ounasvaara schools' ninth graders. The purpose of the research was to provide the public health nurses and teachers of Rovaniemi with information that they can make use of when giving nutritional guidance. We got the research topic from Rovaniemi city's public health nurses, who had requested for research on this subject.

Our research was done by using a quantitative approach. We collected the research data by a half-structured questionnaire with the aid of the Webropol-programme during the students' classes. There were 361 9th graders at schools in spring 2011 and we only received 39 answers, and therefore the response rate was 11 per cent. We analyzed the structured questions with the SPSS-programme. We also had a few open ended questions-, which we categorized and afterwards analyzed quantitatively.

With the response rate being 11 %, we can give approximate information. It turns out from the research that students saw school education as their main source of information. The students felt they received enough nutritional guidance, but their meal rhythms aren't as recommendable as they should be and many of them do not for example eat breakfast for example. We think that public health care nurses could focus on motivating students to follow nutritional recommendations.

Keywords: secondary school pupil, nutrition, guidance

SISÄLTÖ	
OPINNÄYTETYÖ.....	0
1 JOHDANTO.....	1
2 TAVOITE, TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT	3
3 YLÄKOULUIKÄISTEN RAVITSEMUSOHJAUS	4
3.1 Yläkouluikäisen ravitseminen	4
3.2 Ravitsemussuositukset.....	6
3.3 Kouluruokailusuositukset	8
3.4 Ohjaaminen terveydenhoitajan työssä.....	9
4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	12
5 EETTISYYS	14
6 VALIDITEETTI, TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS	15
7 TUTKIMUSTULOKSET	17
7.1 9.luokkalaisten ravitsemustottumukset	17
7.2 Oppilaiden ravitsemusohjauksen tarve	24
8 POHDINTA	27
8.1 Tutkimustulosten tarkastelua.....	27
8.2 Tutkimusprosessin pohdinta.....	30
9 LÄHTEET	32
LIITTEET.....	36

KUVIO JA TAULUKKOLUETTELO

Kuvio 1. Oppilaiden syömät aamupalat	19
Kuvio 2. Oppilaiden kouluruoan osien syöminen	20
Kuvio 3. Syitä, minkä vuoksi oppilaat eivät syö kouluruokaa	21
Kuvio 4. Oppilaiden syömät välipalat koulussa	22
Kuvio 5. Syitä laihduttamiseen	23
Kuvio 6. Oppilaiden laihduttamisen keinot	24
Kuvio 7. Oppilaiden tiedonlähteet ravitsemuksesta	25
Kuvio 8. Oppilaiden toiveet lähteistä, joista haluaisivat saada lisää tietoa ravitsemuksesta.	26
Kuvio 9. Eri tutkimusten tulokset koululounaan osien syömisestä	29
Taulukko 1. Sukupuolijakauma	17
Taulukko 3. Oppilaiden painoindeksijakauma	18
Taulukko 4. Oppilaiden kokemukset oman ravitsemuksensa terveellisyydestä	18
Taulukko 11. Oppilaiden laihduttaminen	23
Taulukko 12. Vanhempien ja kavereiden mielipiteiden vaikutus oppilaiden ruokailuun.	24
Taulukko 14. Oppilaiden kokemus siitä saavatko he riittävästi tietoa terveellisestä ruokavaliosta	25

1 JOHDANTO

Ravitsemuskasvatuksellisesti nuoria pidetään usein haasteellisena ryhmänä. Energiantarve lisääntyy fyysisen kasvun ja murrosiän myötä, mutta nuori voi olla välinpitämätön ruokaa kohtaan. Nuoret tarvitsevat ruokailusta enemmän tietoa, jotta he ymmärtäisivät sen vaikutuksen terveydelle, kasvulle ja kehitykselle myös pitkällä tähtäimellä. (Fogelholm 2001, 145.)

Teimme tutkimuksen Korkalovaaran ja Ounasvaaran 9.luokkalaisten ravitsemustottumuksista ja ravitsemusohjauksen tarpeesta. Tutkimuksemme tavoitteena on selvittää, millaiset ovat heidän ruokailutottumuksensa. Lisäksi pyrimme selvittämään, minkälaista ohjausta nuoret haluaisivat saada ravitsemukseen liittyen. Rajasimme tutkimuksen kahteen yläkouluun, jotka ovat Korkalovaaran yläkoulu ja Ounasvaaran yläkoulu. 9.luokkalaiset valitsimme sen vuoksi, että heillä on eniten kokemusta kouluterveydenhuollosta ja ravitsemusohjauksesta. Kouluista opettajat valitsivat satunnaisesti kolme luokkaa, joille tutkimuksen teetimme.

Saimme aiheen tutkimukseemme Rovaniemen kaupungin terveydenhoitajilta, ja toimeksiantajamme on Rovaniemen kaupunki. Olemme molemmat kiinnostuneita kouluterveydenhuollosta, mikä lisää mielenkiintoamme tähän aiheeseen. Lisäksi aihe on mielestämme hyvin ajankohtainen, sillä ylipaino on lisääntynyt yhteiskunnassa, samoin erilaiset syömishäiriöt. Tutkimuksesta on hyötyä meille tulevaisuuden ammattimme kannalta terveydenhoitajina, sillä työmme avulla opimme työskentelemään nuorten parissa ja ymmärrämme, minkälaista ohjausta ja opetusta nuoret tarvitsevat ja haluavat.

Tutkimuksesta on hyötyä myös Rovaniemen kaupungin kouluterveydenhuollossa toimiville terveydenhoitajille sekä muille ammattiryhmille, kuten opettajille. He voivat saada tutkimuksesta tietoa nuorten ravitsemustilanteesta ja ohjauksen tarpeesta. Tutkimuksen avulla toivomme saavamme nuoret ajattelemaan ravitsemustaan ja kiinnittämään siihen enemmän huomiota. Tutkimus antaa nuorille mahdollisuuden vaikuttaa siihen, minkälaista ohjausta heille

ravitsemuksesta annetaan. Vertailemme tutkimuksemme tuloksia aiempiin tutkimuksiin.

2 TAVOITE, TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT

Tutkimuksen tavoitteena on selvittää Korkalovaaran ja Ounasvaaran 9.luokkalaisten ruokailutottumuksia ja ravitsemusohjaustarvetta. Kouluterveydenhuollossa ravitsemuskasvatus on yksi keskeinen osa-alue. Tarkoituksena on, että Rovaniemen kouluterveydenhoitajat voivat hyödyntää tutkimuksesta saatua tietoa siitä, minkälaista ohjausta nuoret tarvitsevat ja toivovat saavansa ravitsemuksesta. Tutkimus auttaa myös meitä tulevinä terveydenhoitajina työskentelemään nuorten parissa, sillä yksi terveydenhoitajan keskeisistä tehtävistä on ravitsemusohjaus.

Tutkimusongelmat:

1. Minkälaiset ovat Korkalovaaran ja Ounasvaaran 9.luokkalaisten ravitsemustottumukset?
2. Minkälaista ohjausta Korkalovaaran ja Ounasvaaran 9.luokkalaisten haluaisivat saada ravitsemuksesta?

3 YLÄKOULUIKÄISTEN RAVITSEMUSOHJAUS

3.1 Yläkouluikäisen ravitsemus

Yläkouluikäiset nuoret tarvitsevat kasvuun ja kehitykseen monipuolista ruokaa, säännöllistä ateriatyymiä ja terveellisiä välipaloja. Kouluruoka on yksi tärkeimmistä nuoren aterioista, sillä siitä tulisi saada noin kolmannes päivän energiatarpeesta. Myös perheen yhteisellä ruokailulla on merkitystä. Sekä koulun että kodin tulisi antaa esimerkkiä nuorelle terveellisestä ravitsemuksesta. (Pietinen 2009.)

Aikuisilla on suuri vaikutus nuorten ruokavalintoihin sekä kotona että koulussa ja se voi olla joko hyvää tai pahaa. Aikuisten tulisi järjestää nuorelle ruokailuympäristö, joka tukisi nuoren terveellisiä ravitsemusvalintoja. Lisäksi aikuiset antavat nuorelle mallin ruokakäyttäytymisestä, sillä aikuisen läsnäolon on todettu lisäävän nuorten turvallisuudentunnetta ruokailutilanteissa. Nuorten ruokavaliota koulussa voi tukea pitämällä makeis- ja virvoitusjuomautomaatit poissa kouluympäristöstä ja tarjota sen sijaan terveellisiä välipaloja, kuten hedelmiä, marjoja ja kasviksia edulliseen hintaan. (Lintukangas 2009, 4 – 6.)

Yläkouluikäisen fyysistä ja henkistä kasvua sekä kehitystä tukevat riittävä liikunta, monipuolinen ja terveellinen ruokavalio sekä uni. Näillä on merkitystä myös myöhemmän iän terveydelle. Murrosiässä nuori tarvitsee paljon energiaa runsaan kasvun ja kehityksen vuoksi, lisäksi energian tarpeeseen vaikuttaa nuoren fyysinen aktiivisuus. Proteiinien, raudan ja kalsiumin määrän tarve murrosiässä on suuri. Kalsiumia nuori tarvitsee luuston vahvistamiseen, sillä luusto saavuttaa noin 20. ikävuoteen mennessä maksimivahvuutensa. Tyttöillä kuukautiset alkavat murrosiässä, tällöin raudan tarve ruokavaliossa korostuu. (Haglund – Huupponen – Ventola – Hakala-Lahtinen 2006, 134 – 135.)

Kansanterveyslaitos on julkaissut vuonna 2008 tutkimuksen Yläkouluikäisten ravitsemuksesta ja hyvinvoinnista. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää ja parantaa 7.- 8. -luokkalaisten ruokailutottumuksia ja kouluaikaista ruokailua. Tutkimus on suoritettu vuosina 2007 – 2008, siinä mukana olleet koulut olivat

Etelä-Suomen alueelta. Tutkimuksen mukaan nuoret saavat 40 % päivittäisestä energiantarpeestaan välipaloista, kuten makeisista, kasviksien osuus ruokavaliosta oli vähäinen. Suositusten mukaan nuorten tulisi saada kouluruoasta kolmannes päivän energian tarpeestaan, mutta tutkimus osoitti että vain 71 % oppilaista söi kouluruokaa päivittäin ja päivittäinen energiansaanti oli siitä vain n. 20 %. (Hoppu- Kujala – Lehtisalo – Tapanainen – Pietinen 2008, 5.)

Tutkimuksen jälkeen osaan kouluista tehtiin toimenpiteitä, jotka tähtäsivät kouluruokailun ja ruokailuympäristön parantamiseen. Kouluista muun muassa poistettiin makeisautomaatit ja alettiin myydä terveellisiä välipaloja. Lisäksi opettajia kannustettiin ja informoitiin ohjaamaan nuoria terveellisempään ruokailuun, näitä kouluja kutsuttiin tutkimuksessa interventiokouluiksi. Vuoden jälkeen tehtiin uusi tutkimus, joka osoitti interventiokouluissa nuorten ruokailun muuttuneen terveellisempään suuntaan. (Hoppu- Kujala – Lehtisalo – Tapanainen – Pietinen 2008, 102 – 105.)

Maslow'n tarvehierarkian mukaan ravitsemus on yksi ihmisen perustarpeista. Ilman ravitsemusta, ihminen ei voi selviytyä elossa. Ihmisellä on Maslow'n mukaan monia erilaisia tarpeita, jotka hän jakaa ylempiin ja alempiin luokkiin. Alemmat luokat ovat perustarpeita, jonne ravitsemus juuri kuuluu. (Huitt, W. 2007.)

Fysiologiset tarpeet ovat yhteisiä kaikille ihmisistä eläimiin, ne ovat yksi elämisen ehdoista ja perustarpeista, joten niitä kutsutaan alemmiksi tarpeiksi. Fysiologisiin tarpeisiin kuuluu muun muassa ravitsemus, hengittäminen ja lepo. Itsensä toteuttamisen tarve puolestaan on vain ihmisillä, joten se on ylempi tarve. Mitä ylempi tarve on, sitä vähemmän elintärkeä se on selviytymisen kannalta. (Maslow 1970, 56 – 57.) Tarpeita voidaan myös siirtää. Mitä kauemmin ylemmän tarpeen tyydytystä siirretään, sitä helpommin se katoaa kokonaan, esimerkiksi ihmisen tarve luovuuteen. Sen sijaan alempia tarpeita,

esimerkiksi ravitsemuksen tarvetta ei voi siirtää kovin pitkälle, sillä siitä on ihmisen selviytymiselle ja elämiselle haittaa. (Maslow 1970, 57.)

Ruokailutilanteet ovat ihmiselle fysiologisten tarpeiden lisäksi myös henkisen hyvinvoinnin kannalta tärkeitä. Muiden ihmisten kanssa yhdessä syöminen tyydyttää myös sosiaalisia tarpeita. Turvallisuudentunne lisääntyy, kun ihminen ruokailee tutussa seurassa ja ympäristössä. Ruokailutilanteet vahvistavat myös ihmisen ryhmään kuulumista ja minäkuvan kehitystä. (Peltosaari – Raukola - Partanen 2002, 204 – 205.) Myös kouluruokailusuosituksissa sanotaan, että kouluruokailun tulisi olla kiireetön ja kannustava, sillä meluton, houkutteleva ja viihtyisä ruokailuympäristö opettaa nuoria ymmärtämään ateriaritmiä ja ruokailusta sosiaalisena tilanteena, sekä sen merkityksestä omalle hyvinvoinnilleen. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 7)

3.2 Ravitsemussuositukset

Suomen ravitsemusneuvottelukunta on laatinut Suomalaisten ravintosuositukset vuonna 2005. Sen mukaan 14 - 16 -vuotiaiden tyttöjen energianmäärä päivässä tulisi olla 2270 – 2370 kcal ja samanikäisillä pojilla 2580 – 2870 kcal. Energian tarve 6 – 17 -vuotiaille on saatu arvioimalla iän, sukupuolen ja painon avulla energiankulutus ja se on kerrottu fyysistä aktiivisuutta osoittavalla kertoimella. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 12 – 13.) Kohderyhmänämme tutkimuksessa ovat 9.luokkalaisten, jotka ovat iältään juuri 14 – 16 -vuotiaita.

Ravitsemussuositukset on laadittu terveille ja liikkuville ihmisille, suosituksia ei voi soveltaa yksittäisille henkilöille ravitsemustilan arviointiin. Jokaisen henkilön ravinnontarve on yksilöllistä. Suositukset sisältävät tutkittua tietoa ihmisen ravitsemuksesta, ravintoaineista ja ravinnon koostumuksesta, sekä ihmisen ravinnon saannista, ne ovat perusteltu hyvin tutkimustietoon pohjautuen. (Haglund – Huupponen – Ventola – Hakala-Lahtinen 2009, 10.)

Viime vuosikymmeninä lasten ja nuorten ylipaino on lisääntynyt, suurimpana syynä tähän on elintason nousu ja tekniikan kehittyminen. Nuoret syövät epäterveellisiä välipaloja paljon ja liikkuvat vähemmän, mikä aiheuttaa ylipainoa.

Nuoruusiän lihavuudella on merkitystä myös aikuisiän lihavuuteen. Nuoren lihavuuden hoidossa on tärkeää, että koko perhe on motivoitunut hoitoon. Hoidossa on tarkoituksena, että koko perhe harjoittelee syömään ja liikku-
maan terveellisesti ja säännöllisesti, lisäksi hoito vaatii yhteistyötä koulun, terveydenhuollon ja harrastustoiminnan kanssa. (Haglund – Huupponen – Ventola – Hakala-Lahtinen 2009, 137 – 138.)

Yksi hyvä osoitin lihavuudelle ja laihuudelle, on painoindeksi eli BMI. Lasten ja nuorten kohdalla tätä on vaikea käyttää kasvun ja kehon keskeneräisten muutosten vuoksi. Normaali painoindeksi sijoittuu välille 18,5 – 24,9. Lievää ylipainoa on, jos henkilön painoindeksi on välillä 25 – 29,9, merkittävästä yli-
painosta puhutaan kun painoindeksi on 35 – 39,9. Yli tämän nouseva pai-
noindeksi kertoo jo sairaalloisesta lihavuudesta. (Tohtori, 2003.) Painoindek-
sin ollessa alle 18,4 puhutaan alipainosta. Merkittävän alipainon raja-arvo on
alle 17, jos painoindeksi on alle 15, puhutaan sairaalloisesta alipainosta.
Nämä viiterajat ovat parhaiten sovellettavissa 18 – 60-vuotiaille. (Tohtori
2011.)

Suositus päivittäiselle ravitsemukselle on, että ruoan kokonaisenergiasta 30
% tulisi rasvoista. Tämä on tärkeää etenkin lapsille ja nuorille, sillä rasvoilla
on merkitystä hermoston ja verisuoniston kehittymiselle. Rasvoista niin sa-
nottuja pehmeitä rasvoja, eli tyydyttymättömiä rasvoja tulisi suosia, sillä ne
ovat elimistölle terveellisempiä. Ne muun muassa pienentävät tyypin 2 diabe-
tesriskiä sekä vaikuttavat elimistön verenpaineeseen. (Haglund – Huupponen
– Ventola – Hakala-Lahtinen 2007, 33, 38 – 42.)

Proteiinia tulisi saada 10 – 20 % koko päivittäisestä energiasta. Proteiinit ovat
elimistön energiaa, ne toimivat elimistön rakennusaineina ja niiden tehtäviin
kuuluu myös kudosten rakenne-, säätely- ja kuljetustehtävät. Hyviä proteiini-
en lähteitä ovat kananmuna, kala, liharuoat, maitotuotteet sekä palkokasvit.
(Niemi 2006, 28 – 32.) Vitamiinit osallistuvat elimistön sekä solujen kasvuun
ja kehitykseen. Hyviä vitamiinien lähteitä ovat muun muassa kasvikset, he-
delmät, marjat, viljavalmisteet, lihatuotteet, kala, kananmuna sekä rasvat.
(Peltosaari – Raukola – Partanen 2002, 116 – 117.)

Päivässä tulisi syödä viisi ateriaa, ja ne olisi hyvä nauttia 3 – 4 tunnin välein, jolloin vireystaso ja verensokeri pysyvät tasaisena. Aamupalalla olisi hyvä syödä jotain proteiinipitoista ja riittävän runsaasti, tällä tavoin verensokeri- ja vireystaso pysyvät riittävän korkeana pitkälle päivään. Päivässä tulisi syödä kaksi lämmintä ateriaa, joista ensimmäinen on lounas, jonka nuoret yleensä syövät koulussa. Kouluruoka pyritään valmistamaan ravitsemussuositusten mukaan. Sen tulisi olla kasvispitoinen ja sen avulla nuoret jaksavat opiskella ja harrastaa iltapäivään. Toisen aterian, eli päivällisen nuoret yleensä syövät kotonaan. Tämä ruokailu voi olla perheelle ainoa yhteinen ruokailuhetki, ja sen vuoksi sen sosiaalinen merkitys korostuu. Jos aterioiden väli on pitkä, tulisi nauttia monipuolisia ja terveellisiä välipaloja, kouluikäisille suosituksena on 1 – 2 välipalaa päivässä. (Peltosaari – Raukola - Partanen 2002, 226.)

Terveyttä edistävän ruoan tulisi sisältää monipuolisesti ja sopivassa suhteessa eri ruoka-aineita. Tähän tarvitaan tietoa ruoka-aineiden valitsemisesta ja oikeasta käsittelystä sekä hyvästä ravitsemuksesta ja sen merkityksestä. Valtion ravitsemusneuvottelukunta on laatinut väestölle suositukset terveyttä edistävälle ravitsemukselle. (Peltosaari – Raukola – Partanen 2002, 8.)

3.3 Kouluruokailusuositukset

Kouluruokailu tulisi järjestää niin, että se on oppilaiden päivärytmiin sopivana ajankohtana. Ruokailuun tulisi olla mahdollista käyttää aikaa vähintään 30 minuuttia, lisäksi ruokailun jälkeen oppilaille tulisi olla mahdollisuus liikuntaan tai ulkoiluun noin 10 - 15 minuutin ajan. Jos oppitunnit jatkuvat yli kolme tuntia lounaan jälkeen, tulisi oppilaille järjestää mahdollisuus terveelliseen ja ravitsevaan välipalaan. Ruokailujen tulisi olla kiireettömiä ja meluttomia, oppilaita tulisi kannustaa terveellisiin valintoihin ravitsemuksen suhteen. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 6 – 7.)

Kouluruokailun katsotaan olevan osa opetusta, erityisesti terveystiedon, ympäristö- ja luonnontiedon sekä kotitalousopetuksessa on tärkeää opettaa ruokailun merkitystä terveyden kannalta. Kouluruokailussa opettajan läsnäololla ja mallikäyttäytymisellä on merkitystä lapsen ja nuoren ruokailemiseen. Lisäksi kouluihin suositellaan perustettavaksi ruokailutoimikunta, jonka rehtori kutsuu koolle. Muita jäseniä ruokailutoimikunnassa ovat terveydenhuollon,

oppilaiden, opettajien sekä keittiön edustajat. Jos mahdollista, mukana tulisi olla myös vanhempien edustaja. Toimikunta ottaa kantaa ja vaikuttaa kouluruokailuun ja sen järjestämiseen, lisäksi keittiöhenkilökunnalle tulee tarpeen vaatiessa järjestää lisäkoulutusta. Kunnat ja koulut päättävät ja järjestävät kouluruokailun itsenäisesti, mutta valtion ravitsemussuositukset ohjaavat ruokalistojen suunnittelua. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 5 – 6.)

Perusopetuslaissa 628/1998, 31§ sanotaan kouluruokailusta näin: ”opetukseen osallistuvalla on annettava jokaisena työpäivänä tarkoituksenmukaisesti järjestetty ja ohjattu, täysipainoinen maksuton ateria.” (Finlex 2010.) Yhdeksäsluokkalaisten tulisi saada kouluruoasta 30 % päivän energian tarpeestaan, energian tarve vaihtelee silti yksilöllisesti. Kouluteriasta tulisi saada noin 740 kcal päivittäin. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 8.) Kouluruoan tulisi olla vähäsuolaista ja siinä tulisi käyttää suositusten mukaan vain vähän kovia rasvoja. Kokonaisvaltaisessa kouluruoassa tulisi nuoren lautaselta löytyä pääruoka, perunaa, pastaa tai riisiä, salaattia, leipää, sekä maitoa tai piimää ruokajuomaksi. (Haglund – Huupponen – Ventola – Hakala-Lahtinen 2009, 134 – 136.)

Nykyään nuoret syövät makeisia sekä sipsejä ja juovat virvoitusjuomia enemmän kuin ennen. Myös muut epäterveelliset ruoat, kuten pikaruokat hampurilaiset ja pizzat, ovat nousseet nuorten suosioon. Kun epäterveellisten ruokien osuus ravinnosta on suuri, pienenee vitamiinien ja muiden tärkeiden hivenaineiden osuus, myös ruoan ravintotiheys on pieni tällöin. Tärkeää nuorelle olisi, että ruokailut olisivat säännöllisiä ja nuori saisi ravintoa tasaisin välein päivässä.

3.4 Ohjaaminen terveydenhoitajan työssä

Ohjaus on yksi tärkeimmistä ammattitaidoista hoitotyössä. Onnistuneella ohjauksella pyritään edistämään asiakkaan terveyttä sekä vaikuttamaan kansantalouteen. Ohjauksessa hoitaja ja asiakas käyvät yhdessä läpi asiakkaan tilannetta, ja asiakas muodostaa itse omat keinonsa parantaa terveyttään. Hoitajan tehtävänä on tiedon anto sekä opetus, joka etenee tavoitteellisen toiminnan mukaan. Asiakkaalla on loppupeleissä vastuu omista valinnoistaan terveytensä suhteen. Ohjaus edellyttää hoitajalta hyviä vuorovaikutustaitoja.

(Sairaanhoitajaliitto 2010.) Terveysthuollon ohjaamisen tulee perustua aina tutkittuun tietoon sekä kokemustietoon, hoitajan tuleekin aina käyttää uusinta tietoa ja hänen tulee osata eläytyä ihmisten elämäntilanteisiin. Yksi terveydenhuollon osa-alueista on ravitsemusohjaus. (Suomen terveydenhoitajaliitto ry 2011.)

Ohjaustilannetta varten olisi hoitajan hyvä selvittää, mitä asiakas asiasta jo ennestään tietää ja sen lisäksi selvittää mitä, ja miten asiakas haluaisi oppia. Ohjaustilanne on vuorovaikutusta hoitajan ja asiakkaan välillä ja sen tulisi olla luottamuksellista sekä tuoda asiakkaalle turvallisuuden tunnetta. Ohjaajan tulee olla tilanteessa aidosti kiinnostunut asiakkaan asiasta ja kunnioittaa häntä. Myös motivointi on ohjauksessa tärkeää, sillä ohjauksella pyritään vaikuttamaan asiakkaan terveyskäyttäytymiseen, asenteisiin ja uskomuksiin. Ohjauksessa on tärkeää antaa asiakkaalle tutkittua tietoa, kertoa syyseuraus suhteista, asettaa asiakkaalle tavoitteet yhdessä asiakkaan kanssa ja antaa myönteistä palautetta, sekä kannustaa muutoksiin. On kuitenkin muistettava, että asiakkaalla on itsellään vastuu omasta itsestään ja siitä, minkälaisia muutoksia hän elämässään tekee. (Kynge – Käriäinen – Poskiparta – Johansson – Hirvonen – Renfors 2007, 47- 49.)

Ohjaaminen on suuriltaosin hoitotyössä puheen kautta tapahtuvaa tiedon antoa. Sen avuksi voi ottaa myös kirjalliset ohjeet, tai esimerkiksi videot ja internetin. Ohjaustilanne vaatii aina ohjaajalta kykyä asettua asiakkaan tilanteeseen, sekä ottaa huomioon hänen voimavarat vastaanottaa tietoa. Ohjaajan on osattava vastaanottaa myös asiakkaalta saamaa mahdollista kritiikkiä ja palautetta. Palaute antaa ohjaajalle mahdollisuuden kehittää omia taitojaan ohjaamisessa. (Lundpö 2009, 66 – 68)

Ravitsemusohjauksella terveydenhoitaja pyrkii vaikuttamaan pysyvästi asiakkaan ravitsemustottumuksiin, motivoimaan asiakasta ruokavalion muutoksiin ja näin edistämään tämän terveyttä. Ravitsemusohjauksessa on hyvä käyttää apuna kirjallista materiaalia ja havainnollistaa asiakkaalle asioita. Havainnollistamisessa hyviä esimerkkejä ovat ruokakolmio ja lautasmalli. (Aapro – Kupiainen – Leander 2008, 19 - 22)

Yksi kouluterveydenhuollon keskeisimpiä tehtäviä on ravitsemuskasvatus. Siihen kuuluu nuoren terveellisten ruokatottumusten ohjaaminen, ravitsemusongelmien syntymisen ehkäisy, sekä sairauden vaatimassa ravitsemushoidossa tukeminen. Yhteistyötä tehdään sekä perheen että koulun kanssa. Lapsena ja nuorena omaksutut ravitsemustottumukset vaikuttavat osaltaan kansansairauksien syntyyn, ja nuorten ravitsemustilannetta seurataankin muun muassa kouluterveyskyselyillä. (Fogelholm 2001, 147 – 148.)

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Lähestymme opinnäytetyössämme tutkittavaa aiheitamme määrällisellä tutkimusotteella. Määrällinen tutkimus pyrkii yleistämään asioita ja tutkimuksesta saatua tietoa käsitellään tilastoilla. Kvantitatiivisen tutkimuksen edellytys on, että havaintoyksiköitä on riittävä määrä. Tämä takaa tutkimuksen luotettavuuden. Kvantitatiivinen tutkimus pyrkii luomaan perusteltua, luotettavaa ja yleistettävää tietoa. Tutkimusprosessi aloitetaan tutkimusongelmalla, johon etsitään ratkaisua. Kun tiedetään, minkälaista tietoa tarvitaan, päätetään miten ja mistä tieto haetaan. Kyselymenetelmiä on monia erilaisia ja kyselyllä on myös merkitystä siihen, mitä analyysimenetelmää lopuksi käytetään. (Kananen 2008, 10 -12.)

Kvantitatiivisessa tutkimuksessa kysely tehdään perusjoukolle, tai otantaryhmälle. Otantaryhmällä tarkoitetaan perusjoukosta valittua pienempää ryhmää, jota kutsutaan otannaksi. Tuloksista vedetään yleistävät johtopäätökset. Otantamenetelmää käyttäessä on mahdollisuus virheellisiin tuloksiin, joten otantajoukon onkin tarkoin oltava pienoiskuva koko perusjoukosta, tai peilikuva siitä. (Kananen 2008, 13.) Kyselyn muoto vaihtelee kohderyhmän ja tutkimuksen tarkoituksen mukaan. Kyselylomakkeen turhilta kysymyksiltä välttyään, kun ensin laaditaan tutkimusongelmat, jonka jälkeen kerätään aineisto. Näin kysymykset täsmentyvät paremmin. (Aaltola – Valli 2007, 102 – 103.)

Keräsimme aineiston kyselylomakkeella, jonka toteutimme Webropol -ohjelman avulla. Meidän kohderyhmänämme, ovat Korkalovaaran ja Ounasvaaran yläkoulujen 9.luokkalaiset. Rovaniemellä yläasteita on useita ja luokkakoot suuria, joten tämän vuoksi päädyimme otantamenetelmään. Valitsimme kaksi koulua ei-satunnaisella otannalla. Ei – satunnaisessa otannassa koehenkilöt ovat valittu tutkijan mielenkiinnon mukaan, tähän vaikuttaa koehenkilöiden saatavuus ja tutkijoiden harkinnanvaraisuus. Satunnaisotannassa tunnetaan kaikki perusjoukon jäsenet ja niistä valitaan sattumanvaraisesti haluttu määrä yksilöitä. (Metsämuuronen 2001, 37.) Kouluiksi valitsimme Korkalovaaran ja Ounasvaaran peruskoulut. Valintaamme vaikutti koulujen sijainti sekä se, että ne ovat Rovaniemen suurimpia peruskouluja. Kouluista opettajat valitsivat sattumanvaraisesti kolme luokkaa, joille tutkimuksen tee-

timme. Tämä sopi meille hyvin, sillä emme tunne kouluja ja oppilaita entuudestaan. Sillä mitkä luokat tutkimukseen osallistuivat, ei meille ollut mitään väliä.

Kouluissa oli keväällä 2011 yhteensä 361 9.luokkalaista. Näistä vain 39 vastasi tutkimukseemme ja vastausprosentiksi tuli 11 %. Tutkimukseen jätti vastaamatta 322 oppilasta. Käytimme kyselylomakkeen pohjana Yläkoululaisten ravitsemus ja hyvinvointi – tutkimuksen kyselylomaketta. (Hoppu- Kujala – Lehtisalo – Tapanainen – Pietinen 2008.) Muokkasimme lomakkeen ravitsemusosuutta enemmän omaa tarkoitustamme vastaavaksi sekä lisäsimme kyselyyn myös muutaman oman kysymyksen liittyen ravitsemusohjaukseen. (Liite 3).

Kysymyksistä suurin osa oli suljettuja eli strukturoituja, tällaisissa kysymyksissä vastausvaihtoehdot ovat valmiiksi annetut. Kysymystyyppejä ovat vaihtoehtokysymykset sekä asteikkokysymykset. (Kananen 2008, 26.) Käytimme lomakkeessamme kumpaakin kysymystyyppiä ja lisäksi kyselyssä on muutama avoinkysymys. Esitestasimme kyselylomakkeen kolmella tutkittavien ikäryhmään kuuluvalla henkilöllä, sillä varmistimme kyselyn ymmärrettävyyden ja korjasimme epäselvät kohdat. Esitestaus tapahtui sähköpostin kautta.

Esitestauksella varmistimme myös kyselyn luotettavuuden. Luotettavuudella tarkoitetaan sitä, että tutkimuksesta saatua tietoa tarkastellaan kriittisesti. Tutkimuksen tuloksia on pystyttävä antamaan myös muille tutkijoille tai yhteiskunnan henkilöille. Meidän tapauksessamme nämä henkilöt ovat koulu-terveydenhoitajia ja opettajia. (Karjalainen – Launis – Pelkonen – Pietarinen 2002, 58 – 59.)

Avoimet kysymykset, eli laadulliset kysymykset voidaan analysoida myös määrällisellä tavalla, jolloin vastaukset luokitellaan ja tulkitaan määrällisesti. (Eskola – Suoranta 1999, 165.) Luokittelimme avoimien kysymystemme vastaukset eri tekijöiden mukaan. Teimme niiden perusteella taulukot Excel -ohjelman avulla, kuten strukturoiduissa kysymyksissämme. Määrälliset kysymykset analysoimme SPSS-ohjelman avulla.

5 EETTISYYS

Eettisyys tieteessä liittyy tieteenalan totuudellisuuteen ja luotettavuuteen. Tutkimusaineistoa ei koskaan saa väärentää tai keksiä omasta päästään, ja jo se, mikä tutkimusaihe tutkittavaksi valitaan, on eettinen ratkaisu. Tutkimusta on pohdittava yhteiskunnan kannalta, sekä tutkimukseen osallistuvien yksilöiden kannalta. Periaatteena ja lähtökohtana tutkimuksen tekemiselle on sen hyödyllisyys. (Kankkunen – Vehviläinen–Julkunen 2009, 173, 177.)

Ihmisiin kohdistuva tutkimus edellyttää oikeita tutkimuskäytäntöjä. Sen mukaan tutkittavien ihmisarvoa on kunnioitettava ja heillä on itsemääräämisoikeus tutkimukseen liittyen. Tutkimuksen on oltava siihen osallistuville vapaaehtoinen ja tutkimuksesta on oikeus kieltäytyä tutkimuksen missä vaiheessa tahansa. Anonymiteetillä tarkoitetaan tutkimustyössä sitä, että kenellekään ulkopuoliselle henkilölle ei luovuteta tutkimusaineistoa tai tutkittavien henkilötietoja. (Karjalainen – Launis – Pelkonen – Pietarinen 2002, 129.) Kiinnitämme huomiota eettisiin lähtökohtiin tutkimuksessamme. Meidän työssämme eettisyys tulee esille siinä, että tutkittavat saavat osallistua tutkimukseen nimettömänä, aineistosta ei käy ilmi tutkittavien henkilöllisyyttä. Tutkimuksen tulokset tulevat ainoastaan meidän tietoomme ja tuhoamme aineiston analyysin jälkeen.

Jotta alle 15-vuotiaat lapset saavat osallistua tutkimukseen, tarvitsevat he oman suostumuksensa lisäksi huoltajiensa suostumuksen. 15-vuotiaat voivat antaa suostumuksensa itse. (Kankkunen – Vehviläinen-Julkunen 2009, 180.) Teemme tutkimuskyselyn alkuvuodesta 2011, jolloin kaikki 9.luokkalaiset ovat täyttäneet jo 15 vuotta. Varmistimme kuitenkin oppilaiden vanhemmilta vielä luvan tutkimuksen suorittamiseen siten, että koulujen opettajat lähettivät oppilaiden mukana heidän vanhemmilleen tutkimuslupalapun.

6 VALIDITEETTI, TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS

Validiteetilla tarkoitetaan tutkimuksen luotettavuutta. Validiteetti jaetaan sisäiseen ja ulkoiseen. Sisäinen validiteetti kuvastaa sitä onko tutkimus itsessään luotettava ja ulkoinen validiteetti onko tutkimus yleistettävissä. Sisäiseen validiteettiin vaikuttaa se, ovatko tutkimuksen käsitteet oikeita, onko teoria oikein valittu ja onko tutkimus analysoitu oikeilla mittareilla, mitkä tekijät ovat vaikuttaneet validiteettiin alentavasti mittaushetkellä ja mitataanko mittareilla sitä mitä tutkimuksessa on tarkoitus mitata. (Metsämuuronen 2009, 65)

Valitsimme tutkimuksemme teoriapohjaksi Maslow'n tarvehierarkian. Valintaamme vaikutti aiemmat tutkimukset, joissa myös oli käytetty kyseistä teoriaa. Meidän mielestämme Maslow'n teoriassa tulee hyvin esille ihmisen perustarpeet ja elinehdot. Pyrimme liittämään Maslow'n teorian nimenomaan ravitsemukseen pohjautuen tutkimukseemme.

Käytimme tutkimuksessamme kyselylomakkeen pohjana Yläkoululaisten ravitsemus ja hyvinvointi – tutkimuksen kyselylomaketta. Otimme kyselystä käyttöömmme vain ravitsemusta käsittelevän osan, jonka muokkasimme omia tarpeitamme vastaavaksi. Hankalaksi koimme tutkimuksemme rajaamisen ja sen, mitä aihetta aiomme käsitellä tarkemmin. Valmiin kyselypohjan muokkaaminen varmisti sen, että saamme kysymyksillä vastausta juuri siihen, mitä aiomme tutkia.

Työmme luotettavuuteen vaikuttaa se, että esitetasimme tutkimuslomakkeen kolmella ikäryhmään kuuluvalla henkilöllä. Tällä varmistimme sen, että kyselymme on ymmärrettävä. Tuloksemme on käsitelty Webropol - ohjelman avulla. Ohjelma laskee automaattisesti tuloksille prosenttiluvut, joten virheanalysoinneilta on välttytty tämän avulla. Työskentelimme koko prosessin ajan parina, minkä ajattelemme lisäävän työmme yhtenäisyyttä. Pyrimme myös määrittelemään tutkimuksessamme keskeiset käsitteet huolellisesti. Kyselylomaketta laatiessa suunnittelimme kysymykset mahdollisimman yksiselitteisiksi, jotta tutkimukseen osallistuvilla oli mahdollisimman helppo vastata niihin ja virheellisiltä vastauksilta välttyttiin.

Tutkimuksemme ulkoista validiteettia laskee se, että vastausprosenttimme on hyvin pieni. Tähän ajattelimme vaikuttavan sen, että oppilailta vaadittiin lupaa vanhemmilta osallistua tutkimukseen. Osa oppilaista olisi halunnut osallistua tutkimukseen, mutta koska he olivat unohtaneet lupalapun palauttamisen, emme voineet antaa heidän osallistua tutkimukseemme. Näin pienen vastausprosentin tuloksista emme voi tehdä yleistäviä johtopäätöksiä, vaan tulokset ovat korkeintaan suuntaa antavia.

7 TUTKIMUSTULOKSET

7.1 9.luokkalaisten ravitsemustottumukset

Tutkimuskohteenamme ovat Rovaniemen 9.luokkalaiset. Valitsimme Rovaniemeltä kaksi yläkoulua ei-satunnaisella otannalla. Päädyimme Korkalovaaran ja Ounasvaaran yläkouluihin niiden sijainnin ja oppilasmäärien takia. Kouluista valitsimme satunnaisesti kolme luokkaa, joille toteutimme tutkimuksen. Korkalovaaran ja Ounasvaaran yläkouluissa oli keväällä 2011 yhteensä 361 9.luokkalaista. Saimme vastauksia tutkimukseemme vain 39. Näistä 22 oli tyttöjä ja 17 poikia. (Taulukko 1.) Näin ollen meidän kokonaisvastaussprosenttimme on 11,8 %. Vastaaajista 62 % oli Korkalovaaran yläkoulusta ja 38 % Ounasvaaran yläkoulusta. (Liitetaulukko 2.)

Taulukko 1. Sukupuolijakauma

	Lkm	%
tyttö	22	56
poika	17	44
yht.	39	100

Päädyimme käyttämään BMI:tä, jotta saimme suuntaa-antavia arvoja 9.luokkalaisten pituuden ja painon suhteesta. Näitä arvoja ei kuitenkaan voi yksistään katsoa huomioitaessa nuorten painon ja pituuden suhdetta. Suurin osa tutkimukseen vastanneista, 76 %, on normaalipainoisia, eli heidän painoindeksinsä sijoittuu välille 18,5 – 24,9. Vastanneista 13 % on alipainoisia, eli heidän BMI:nsä on alle 18,4. Alin painoindeksi vastanneista oli 15,9, mikä on jo merkittävä alipaino. Lievästi ylipainoisia on 8 % vastanneista, sekä merkittävästi ylipainoinen oli yksi vastanneista. (Taulukko 3.)

Taulukko 3. Oppilaiden painoindeksi jakauma

	Lkm	%
18.4 tai alle	5	13
18.5 - 24.9	29	76
25 - 29.9	3	8
30 - 34.9	1	3
yht	38	100
Puuttuu	1	
yht	39	

Tutkimukseen vastanneista suurin osa, 68 %, koki omasta mielestään syövänsä melko terveellisesti. Terveellisesti koki syövänsä 13 % ja melko epäterveellisesti 18 % vastanneista, yksikään vastanneista ei kokenut syövänsä täysin epäterveellisesti. Oppilaista yksi jätti vastaamatta tähän kysymykseen. (Taulukko 4.)

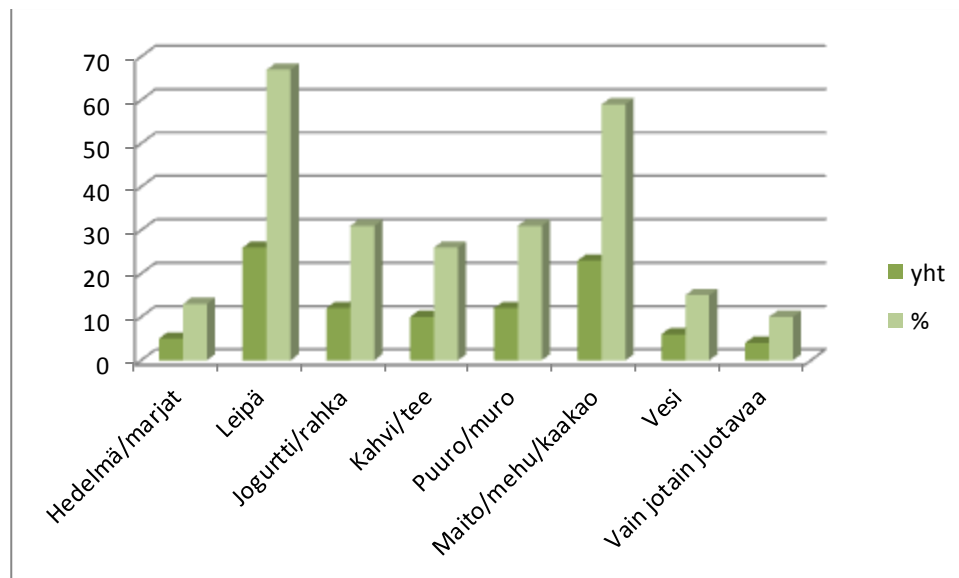
Taulukko 4. Oppilaiden kokemukset oman ravitsemuksensa terveellisyydestä

	Lkm	%
terveellisesti	5	13
melko terveellisesti	26	68
melko epäterveellisesti	7	18
yht	38	100
ei vastausta	1	
yht	39	

Erittelimme tutkimuksessamme kysymykset siitä, miten oppilaat ruokailevat kotonaan sekä koulussa, kysymykset koskettavat vain koulupäiväisin tapahtuvaa ruokailua. Näin ollen viikonloppujen syömisiä ei ole tässä huomioitu. Vastauksista kävi ilmi, että aamupalan koulupäiväisin syö joka aamu 56 % vastanneista, 8 % vastanneista syö aamupalan harvemmin, tai ei koskaan. 3-

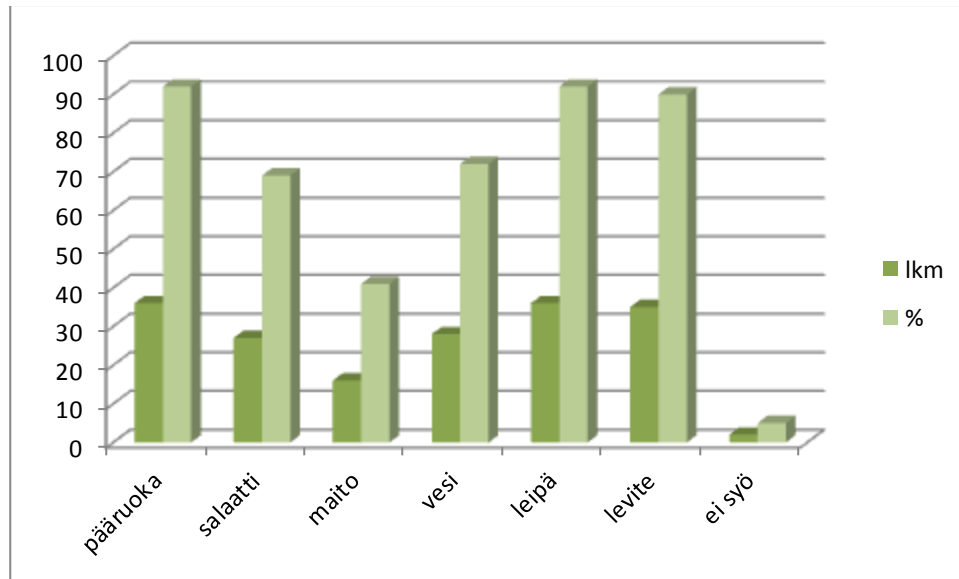
4 kertaa viikossa aamupalan syö 26 % ja 1-2 kertaa 10 % oppilaista. (Liitetaulukko 5.)

Aamupalaksi suurin osa oppilaista syö leipää (67 %) ja juomista suosituimpia olivat maito, mehu tai kaakao (59 %). Hedelmiä tai marjoja syö aamupalaksi vain 13 % vastanneista. Jogurttia tai rahkaa kertoi syövänsä 31 % vastanneista. Tutkimukseen osallistuneista 31 % vastasi syövänsä puuroa tai muroja aamiaiseksi. Kahvia tai teetä aamuisin juo 26 % vastanneista ja vettä 15 %. Vastanneista 10 % kertoi ottavansa vain jotain juotavaa aamiaiseksi. (Kuvio 1.)



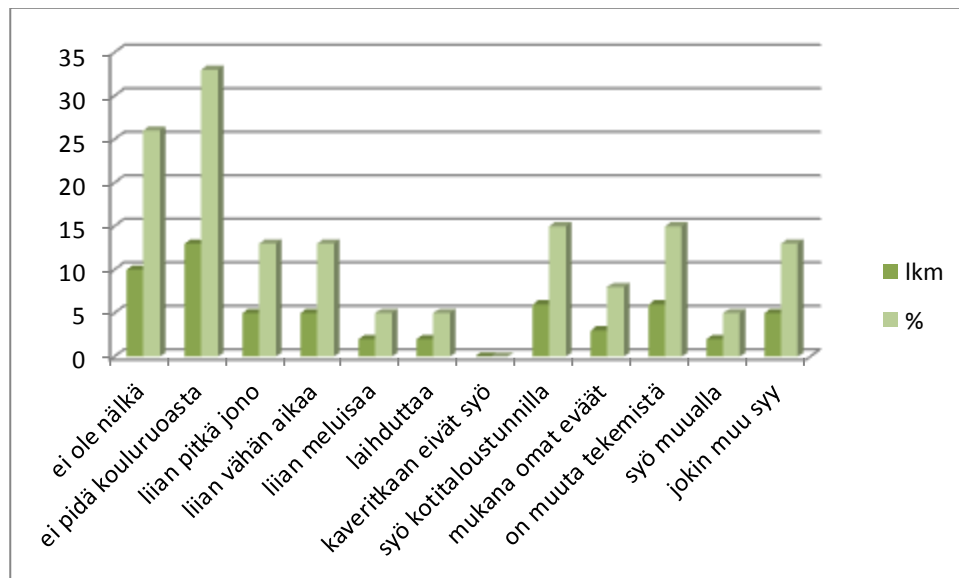
Kuvio 1. Oppilaiden syömät aamupalat

Koululounasta oppilaista syö joka päivä 67 % vastanneista. 3 – 4 kertaa viikossa koululounasta syö 26 % ja 1 – 2 kertaa viikossa 5 %, eli kaksi vastanneista. Vain yksi oppilas oli vastannut syövänsä koululounasta harvemmin tai ei koskaan. (Liitetaulukko 9.) Pääruokaa koululounasta syö 92 % oppilaista ja salaattia ruoan kanssa otti 62 % oppilaista. Yleisin ruokajuoma oli vesi, jota juo 72 % oppilaista. Maitoa ruokajuomana käyttää vain 41 % tutkimukseen osallistuneista. Ruoan kanssa leipää söivät lähes kaikki, eli 92 % ja levitettä leivän päälle laittoi 90 % vastanneista. Kaksi henkilöä vastasi, että he eivät he syö koululounasta lainkaan. (Kuvio 2.)



Kuvio 2. Oppilaiden kouluruoan osien syöminen

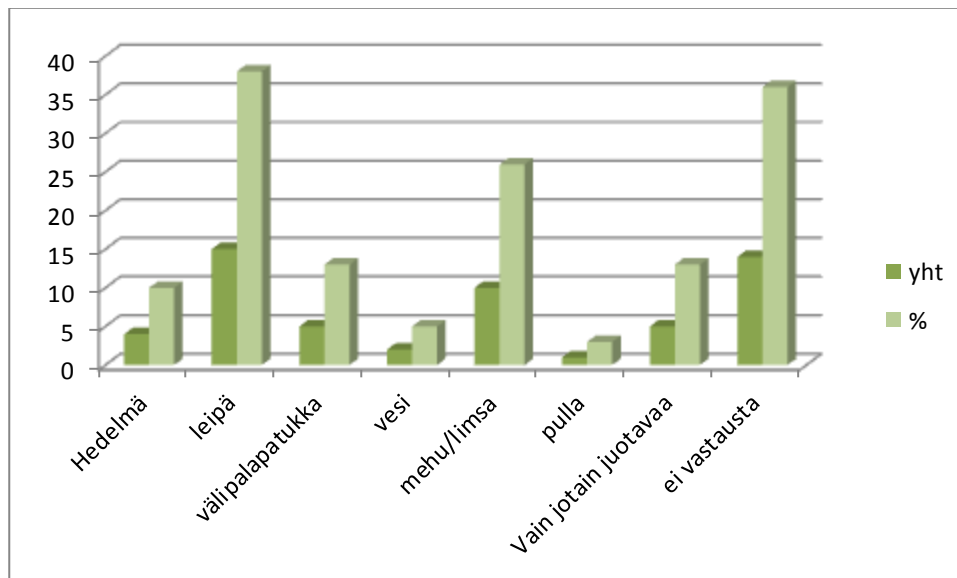
Syitä minkä vuoksi oppilaat eivät syö kouluruokaa, löytyi monia erilaisia. Suurimmaksi syyksi vastattiin se, että oppilaat eivät pidä kouluruoasta. Näin vastasi 33 % tutkimukseen osallistuneista. Toiseksi suurin syy oli se, että oppilaat eivät olleet nälkäisiä (26 % vastanneista). Muita syitä olivat liian vähäinen aika, liian pitkät ruokajonot, muu tekeminen ruokatunnilla sekä ruokailu kotitaloustunnilla. Vastanneista 10 – 15 % koki näiden asioiden vaikuttavan kouluruokailun syömättä jättämiseen. Vähäisen merkityksen ruokailun väliin jättämiseen antoi myös ruokasalin meluisuus, se, että oppilas yritti laihduttaa, tai että heillä oli omat eväät mukanaan. Kaksi henkilöä vastasi käyvänsä syömässä muualla, kuin koulun ruokalassa. Kavereiden syömättä jättämisellä ei ollut merkitystä oppilaiden syömiseen koulussa. (Kuvio 3.)



Kuvio 3. Syitä, minkä vuoksi oppilaat eivät syö kouluruokaa

Välipalat koulussa maistuvat useamman kerran päivässä 8 prosentille vastanneista. Samoin 8 % syö välipaloja koulussa 3 – 4 kertaa viikossa. 1 – 2 kertaa viikossa välipaloja syö koulussa 10 % vastanneista. Suurin osa, 54 %, ei syö välipaloja koskaan koulussa ja harvoin, eli 1 – 3 kertaa kuukaudessa syö 21 % vastanneista. (Liitetaulukko 10.)

Suosituin välipala koulussa oli leipä, sitä syö 38 % vastanneista. Mehua tai limsaa välipalaksi juo 26 % oppilaista ja vettä 5 %. Vastanneista 13 % kertoi ottavansa välipalaksi vain jotain juotavaa, samoin 13 % vastasi syövänsä välipalapatukoita ja 10 % hedelmiä välipalaksi. Yksi osallistuneista kertoi syövänsä välipalaksi pullaa. Oppilaista 36 % jätti vastaamatta tähän kysymykseen. (Kuvio 4.)



Kuvio 4. Oppilaiden syömät välipalat koulussa

Välipalat kotona maistuivat 31 prosentille tutkimukseen osallistuneista. Vastanneista 8 % syö välipaloja harvemmin, tai ei koskaan. 3 - 4 kertaa viikossa välipaloja söi 41 % ja 1 – 2 kertaa viikossa 21 % vastanneista. (Liitetaulukko 6.)

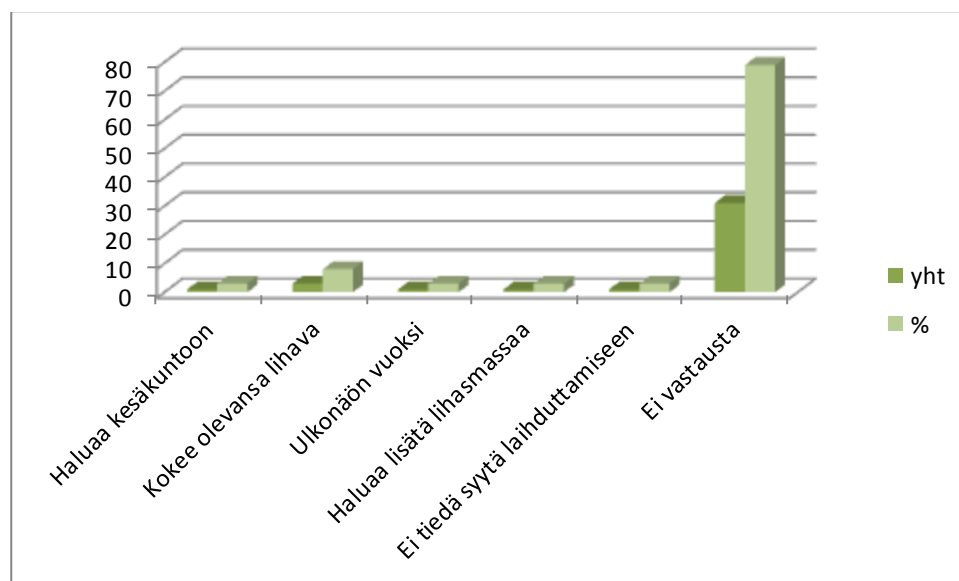
Joka päivä päivällisen kotona syö 67 % vastanneista. Harvemmin, tai ei koskaan -vastauksia ei tullut yhtään. Tutkimukseen osallistuneista 31 % syö 3 - 4 kertaa viikossa päivällisen kotonaan ja 1 – 2 kertaa viikossa päivällisen kertoi syövänsä vain yksi henkilö. (Liitetaulukko 7.) Kysyimme oppilailta minkälaiset heidän perheruokailunsa kotonaan ovat, johon 49 % vastanneista kertoo, että heillä kotonaan valmistetaan yhteinen ateria, ja koko perhe syö sen yhdessä. 46 % vastasi, että heillä kotonaan valmistetaan ateria, mutta perhe ei syö sitä yhdessä. Vain kaksi tutkimukseen osallistuneista vastasi, että heidän kotonaan ei valmisteta varsinaista ateriaa, vaan jokainen ottaa itselleen jotain syötävää. (Liitetaulukko 8.)

Tutkimukseen osallistuneista 10 % vastasi laihduttavansa tutkimushetkellä, 90 % ei laihduttanut. (Taulukko 11.) Tutkimukseen osallistuneista 4 vastasi laihduttavansa tällä hetkellä, mutta erilaisia syitä laihduttamiseen kertoi kuitenkin 7 oppilasta. Yksi vastanneista laihduttaa, koska haluaisi kesäkuuntoon ja yksi laihduttaa ulkonäön vuoksi. Kolme vastanneista kokee olevansa liian lihavia. Yhdellä vastanneista ei ollut selvää syytä laihduttamiseensa. Joku

vastasi myös yrittävänsä lisätä lihasmassaa, mutta ettei varsinaisesti yritä laihtua. Tutkimukseen osallistuneista 79 % jätti vastaamatta tähän kysymykseen. (Kuvio 5.)

Taulukko 11. Oppilaiden laihduttaminen

	Lkm	%
kyllä	4	10
ei	35	90
yht	39	100



Kuvio 5. Syitä laihduttamiseen

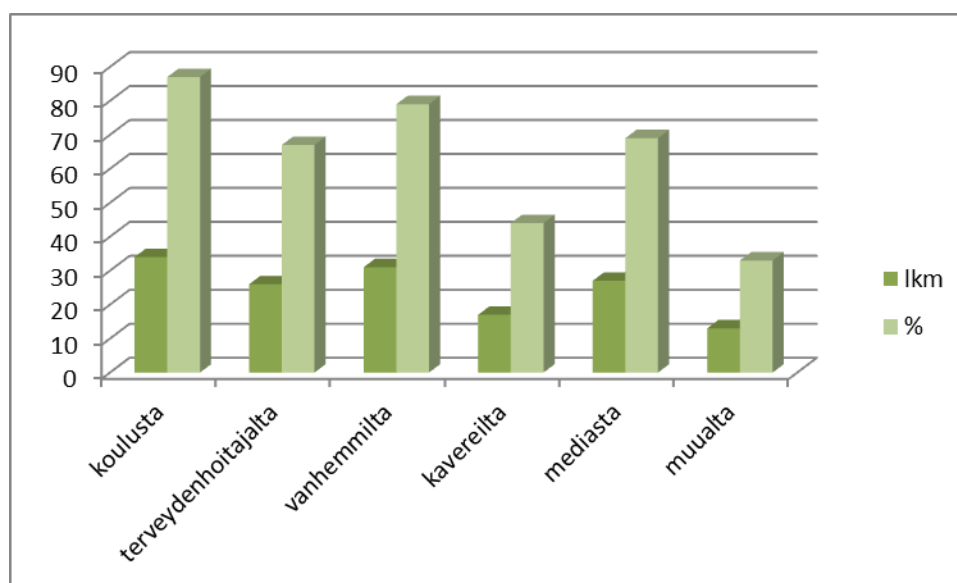
Tutkimukseen osallistuneista suurin osa, 56 %, on laihduttanut kuntoilemalla enemmän. Ruokavalion muutokset ovat myös suosittu tapa laihduttamiseen: 44 % kertoi syövänsä enemmän kasviksia ja hedelmiä laihtuakseen, 23 % on pienentänyt annoskokoja, makeisten vähentämisellä on laihduttanut 36 % ja 31 % vastanneista oli vähentänyt virvoitusjuomien määrää tai rasvaisen ruoan määrää. Osallistuneista 18 % on yrittänyt laihtua jättämällä aterioita väliin, paastoamista on käyttänyt 5 % vastanneista ja 10 % laihduttanut syömällä vain hyvin vähän ruokaa. Yksi vastanneista kertoo kokeilleensa laihdutuspillereitä ja kaksi vastanneista on käyttänyt oksentamista laihdutuskeinona. Oppilaista 10 % on yrittänyt laihtua tupakoimalla enemmän. Vain yksi osallistuneista on laihduttanut ammattilaisen valvonnanalaisena. Jotain muuta laihdutuskeinoa kertoo kokeilleensa 5 % oppilaista, kukaan osallistuneista

sesta. 97 % osallistuneista kokee saavansa riittävästi tietoa ravitsemuksesta ja yksi vastanneista koki saavansa tietoa liian vähän. (Taulukko 14.)

Taulukko 14. Oppilaiden oma kokemus terveellisen ruokavalion tiedon saannista

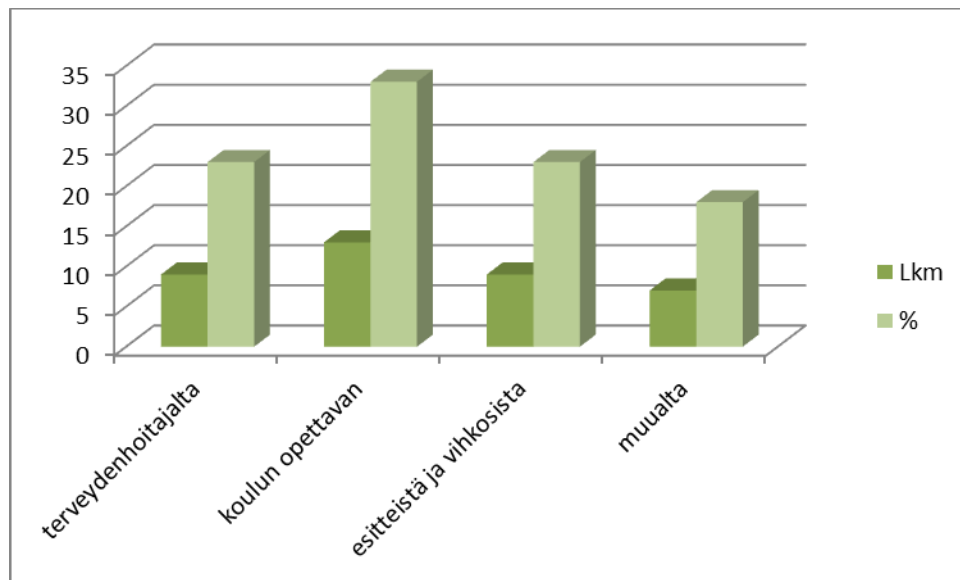
	Lkm	%
kyllä	38	97
en	1	3
yht	39	100

Suurin osa, 87 % vastanneista, saa tietoa ravitsemuksesta koulusta. Myös vanhemmat (79 %) ja media (69 %) ovat tärkeitä tiedonlähteitä. Terveystietä kokee saavansa 67 %. Kaverit ja muut lähteet eivät olleet niin suuria tiedonlähteitä, kavereilta tietoa saa 44 % ja muualta 33 % vastanneista. (Kuvio 7.)



Kuvio 7. Oppilaiden tiedonlähteet ravitsemuksesta

Kysyimme oppilailta mistä he haluaisivat saada lisää tietoa ravitsemuksesta. Oppilaista 33 % haluaisi koulun opettavan ravitsemuksesta enemmän. Esitteet ja vihkoset koettiin terveydenhoitajan antaman ohjauksen kanssa yhtä tärkeiksi, 23 % toivoi saavansa lisää tietoa näistä lähteistä. Muista lähteistä tietoa kaipasi vain 18 %. (Kuvio 8.)



Kuvio 8. Oppilaiden toiveet lähteistä, joista haluaisivat saada lisää tietoa ravitsemuksesta.

8 POHDINTA

8.1 Tutkimustulosten tarkastelua

Tutkimustulostemme vastausprosentti on hyvin pieni. 9.luokkalaisia kouluissa oli keväällä 2011 yhteensä 361, heistä vain 39 osallistui tutkimukseemme. Näin ollen vastausprosentiksi tulee 11 %. Tämän vuoksi emme voi tehdä yleistäviä johtopäätöksiä vastauksista, mutta tuloksista voimme kuitenkin saada suuntaa-antavaa tietoa yläkoulujen ravitsemuksesta. Pieni vastausprosentti myös vaikutti siihen, että emme hyödyntäneet oppilaiden taustatietoja, joista olisimme voineet tehdä ristiintaulukoinnit ja vertailla muun muassa sukupuolten ja koulujen välisiä eroja ravitsemustottumuksissa.

Vain vähän yli puolet osallistuneista kertoi syövänsä aamupalaa kouluaamuisin. Meidän mielestämme tämä on pieni määrä, sillä aamupalan tarkoitus olisi taata se, että oppilaiden vireystaso pysyisi hyvänä aamupäivisin kouluruokailuun asti. Aamupalaa syövät oppilaat nauttivat kuitenkin suhteellisen terveellistä aamupalaa, joka sisälsi leipää, puuroa tai muroja. Muutama vastasi aamupalansa koostuvan pelkästään kahvista tai mehusta, hedelmiä ja marjoja oppilaat söivät vähän.

Kouluruokaa kertoi syövänsä joka päivä yli puolet osallistuneista, mikä oli meille positiivinen yllätys. Käytännössä tämä määrä on kuitenkin vielä liian pieni. Suurin syy kouluruoan syömättä jättämiseen oli oppilailla se, että he eivät pitäneet siitä. Kouluruoan osia ovat pääruoka, salaatti, leipä, levite, maito tai vesi. Suurin osa oppilaista syö kouluruoasta pääruoan, salaatti maistui vain reilulle puolelle tutkimukseen osallistuneista. Yllättävä vastaus meidän mielestämme oli myös se, että oppilaat kokivat kavereiden mielipiteet merkityksettömäksi ruokailuissa. Meidän odotukset olivat, että nuorille kavereiden mielipiteillä olisi ollut suuri merkitys syömiseen.

Noin puolet osallistuneista ei syönyt välipaloja koulussa. Koimme hyvänä asiana sen, että välipalat olivat suhteellisen terveellisiä. Harva kertoi välipalan koostuvan limonadista tai muusta epäterveellisestä. Tähän voi vaikuttaa se, että kouluissa ei välttämättä ole karkki- tai limsa-automaatteja. Nuorten ravitsemustottumukset voisivat olla kokonaisuudessaan lähempänä ravitse-

mussuosituksia, muun muassa he voisivat syödä aamiaisen useammin ja ateriaritmit voisivat olla paremmin kunnossa. Jos viikonloput olisi myös otettu mukaan, voisivat vastaukset olla ehkä erilaisia. Ajattelemme näin siksi, että viikonloppuisin useat viettävät niin sanottuja karkkipäiviä ja syövät herkkuja enemmän kuin arkipäivinä. Joissain perheissä ei välttämättä myöskään lämmintä ruokaa syödä kuin kerran päivässä viikonloppuisin.

Vastausten perusteella oppilaat kokevat saavansa riittävästi ohjausta ravitsemukseen liittyen. Jos tietoa tarvittaisiin lisää, sitä haluttaisiin koulun opettavan. Lähes kaikki vastasivat tietävänsä millainen on terveellinen ruokavalio, mutta silti yli puolet vastasi syövänsä melko terveellisesti. Emme kysyneet syytä minkä vuoksi oppilaat kokevat syövänsä terveellisesti tai epäterveellisesti, joten vastaukset kertovat oppilaiden omista kokemuksista, totuus voi olla eri. Vastauksista käy myös ilmi, että vaikka oppilaat syövät omasta mielestään terveellisesti, he eivät syö silti ravitsemussuositusten mukaan.

Vaikka oppilaat kertoivat saavansa riittävästi tietoa ravitsemuksesta, heidän syömisensä ei silti ollut ravitsemussuositusten mukaista. Meillä nousi tästä ajatus, että terveydenhoitajat voisivat keskittyä ravitsemusohjauksessa nimenomaan oppilaiden motivointiin noudattamaan yleisiä ravitsemussuosituksia. Oppilaille luultavasti on tietoa terveellisestä ravitsemuksesta ja ravitsemussuosituksista, mutta he eivät ehkä koe tärkeäksi noudattaa niitä, tai heidän omat kokemuksensa ja arvionsa syömisestään ovat virheellisiä.

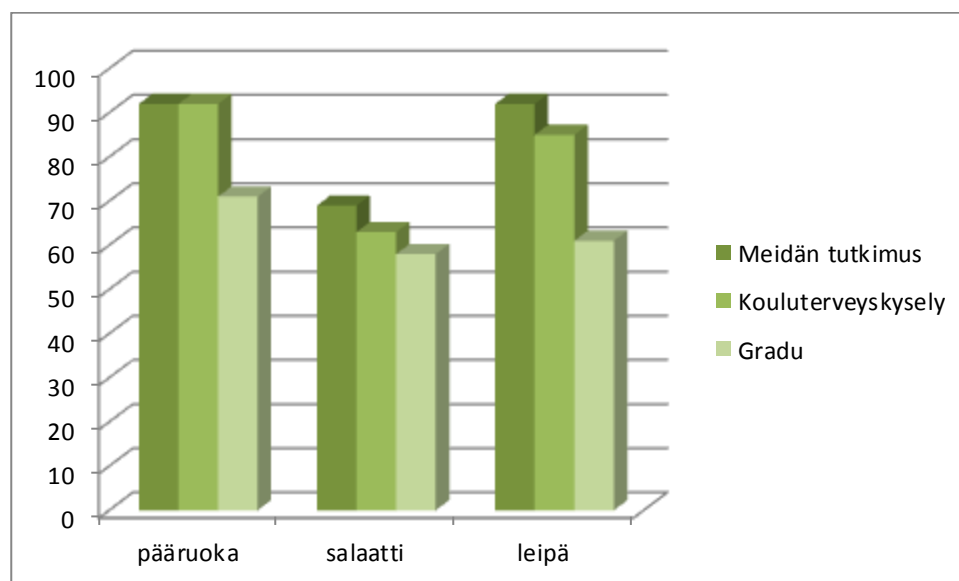
Vertailimme tutkimustamme Suvi Kinisen ja Elina Runsalan graduun ”...en tahdo olla aikuisena mikään hyllyvä pullukka!” – kyselytutkimus Raumalaisten kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisten nuorten kehonkuvasta ja ruokailutottumuksista. Tutkimus on toukokuussa 2011 Turun yliopiston julkaisema Pro gradu – tutkielma. Lisäksi vertailuun otimme Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen kouluterveyskyselyn 2010 Lapin alueen tulokset. Vaikka meidän vastausprosenttimme on hyvin pieni, huomasimme samansuuntaisia tuloksia gradussa, kouluterveyskyselyssä sekä meidän tutkimuksessamme.

Teimme oppilaiden kouluruoan osien syömisestä vertailutaulukon. Kouluterveyskyselyssä on eritelty vastaukset sukupuolen mukaan sekä erikseen 8.- ja

9.luokkalaiset, joista valitsimme pelkästään 9.luokkalaiset, laskimme näille vastauksille keskiarvot. Gradussa vastaukset ruuanosista oli eroteltu tarkemmin. Laskimme keskiarvon pääruokaan kuuluville pastalle, perunalle ja riisille sekä lihalle, kalalle ja kanalle. Teimme näistä keskiarvoista taulukon, jossa näkyy yhteneväisyydet meidän tutkimustulostemme kanssa.

Ateriarytmit oppilailla olivat jokaisessa tutkimuksessa liki samanlaiset. Reilut puolet syö aamupalan päivittäin ja välipaloja koulussa ilmoitti syövänsä lähes sama prosentti määrä. Koululounasta syö päivittäin jokaisessa tutkimuksessa yli 60 % osallistuneista. (Kininen – Runsala 2011, Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2010)

Eroja tutkimuksissa löysimme muun muassa oppilaiden koululounaan osien syömisestä. Meidän tutkimuksessamme suurempi osa osallistuneista söi salaattia (69 %) ja leipää (92 %) koulussa kuin gradussa (salaattia n.58 % ja leipää n.61 %). Meidän tutkimuksessamme myös suurempi osa ilmoitti syövänsä pääruokaa koululounaasta. Kouluterveyskyselyn tulokset taas ovat hyvin paljon samaa luokkaa meidän tuloksiemme kanssa. Ajattelimme tähän vaikuttavan sen, että kouluterveyskyselyn tulokset ovat Lapin alueelta. Gradu on tehty raumalaisille ja siinä ovat tuloksissa mukana sekä 8.- että 9.luokkalaiset. Ilmeisesti sillä on jonkin verran merkitystä, asuuko nuori Etelä-Suomessa vai Lapissa. (Kuvio 9.)



Kuvio 9. Eri tutkimusten tulokset koululounaan osien syömisestä

Suvi Lohi ja Anna-Reetta Määttä ovat tehneet opinnäytteen aiheesta Eväitä elämään – Oppilaiden kokemuksia kouluterveydenhoitajan ravitsemusohjauksesta, 2010. Heidän työssään tuli samanlaisia vastauksia kuin meillä ravitsemusohjaukseen liittyen. Heidän työssään lähes puolet oppilaista vastasi että he eivät tarvitse lisää tietoa ravitsemuksesta kouluterveydenhoitajalta. Useimmat nuoret heidän työssään myös kertoivat omaavansa tarpeeksi tietoa ravitsemuksesta. (Lohi – Määttä 2010, 34)

8.2 Tutkimusprosessin pohdinta

Aiheen tutkimukseemme valitsimme vaihtoehtoja, joita Rovaniemen kaupungin terveydenhoitajat meille esittivät. Päätökseemme vaikutti mielenkiinnostamme etenkin yläkouluikäisten kouluterveydenhoitoa kohtaan, lisäksi halusimme kehittää itseämme tulevana terveydenhoitajina. Ravitsemusohjaus on yksi terveydenhoitajan tehtävistä, ja sitä tulee vastaan, riippumatta siitä, missä työssä terveydenhoitoalalla onkaan. (Suomen terveydenhoitajaliitto ry 2011) Valitsimme tutkimuksen kohteeksi kaksi Rovaniemen yläkouluista. Päätökseen vaikutti koulujen sijainti ja oppilasmäärät. 9. luokkalaiset valitsimme, koska heillä on eniten kokemusta kouluterveydenhuollosta ja ravitsemusohjauksesta.

Työmme alku oli hankala. Emme tiedäneet, mistä aloittaa ja aloimme koota prosessiamme pienistä palasista. Lähteitä ravitsemuksesta löysimme hyvin, mutta esimerkiksi ravitsemusohjauksesta itsestään ei löytynyt paljon tietoa. Aikaisempia tutkimuksia aiheesta löytyi runsaasti, tämä helpotti meidän työmme etenemistä ja viitekehysten tekemistä. Saimme myös aikaisemmista tutkimuksista hyviä vertailun kohteita omalle tutkimuksellemme.

Alhaisen vastausprosentin ajattelimme johtuvan siitä, että edellytimme oppilailta vanhempien lupaa osallistua tutkimukseemme, sillä vain pieni osa oppilaista oli lupalapun palauttanut. Tämä voisi viitata siihen, että aihe ei kohde-ryhmäämme välttämättä kiinnosta. Tähän suuntaan viittaa myös kysymys 23. jossa kysymme, saattoiko riittävästi tietoa ravitsemuksesta. (Liitetaulukko 18.)

Koska meidän tutkimukseemme vastasi niin vähän oppilaita, emme alkaneet erikseen vertailla sukupuolten tai koulujen välisiä eroja. Toisissa tutkimuksissa, joihin omaamme vertailimme, oli sen sijaan sukupuolten väliset erot huomioitu. Esimerkiksi salaatin syömisessä oli sukupuolten välillä huomattavia eroja. Emme omassa tutkimuksessamme näitä kuitenkaan nähneet niin merkittävinä vastausprosentin ollessa näin pieni.

Mietimme myös, vaikuttivatko erilaiset työskentelytavat koulujen välillä työhömmme. Korkalovaaran koulu hoiti kyselyn teettämisen oppilaille omin voimin, heihin olimme yhteydessä vain sähköpostin välityksellä. Sen sijaan Ounasvaaran koululle kävimme itse teettämässä kyselyn oppilaiden oppituntien aikana. Koimme kyselyn teettämisen oppilaille Ounasvaaralla hieman haasteellisena, mutta opettavaisena tilanteena. Tilanteen aikana oli jotain häiriötekijöitä, jotka saattoivat vaikuttaa oppilaiden vastaamiseen.

Vastausprosentin ollessa näin pieni, ei yleistäviä johtopäätöksiä tuloksista voi tehdä ja tämän vuoksi työstämme ei saada niin suurta hyötyä terveydenhoitajille ja opettajille, kuin olimme toivoneet. Tutkimuksesta on ollut meille kuitenkin suurta hyötyä, sillä olemme perehtyneet aiheeseen hyvin ja opimme tutkimuksen tekemisestä. Jatkotutkimusaiheita voisivat olla esimerkiksi nuorten oma suhtautuminen ravitsemukseen tai nuorille suunnattu motivoiva opas ravitsemuksesta.

9 LÄHTEET

- Aaltola, J. (toim.) – Valli, R. 2007. Ikkunoita tutkimusmetodeihin. Metodien valinta ja aineistonkeruu: Virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Helsinki, WSOY.
- Aro, A. – Mutanen, M. – Uusitupa, M. (toim.) 2005. Ravitsemustiede. 2. Uudistettu painos. Jyväskylä, Duodecim.
- Eskola, J. – Suoranta, J. 1999. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 3.painos. Jyväskylä, Gummerus.
- Fogelholm, M. 2001. Ratkaisuja ravitsemukseen. Ravitsemuskasvatus ja elämäntapa. Helsinki, WSOY.
- Haglund, B. – Huupponen, T. – Ventola, A-L. – Hakala-Lahtinen, P. 2006. Ihmisen ravitsemus. Helsinki, WSOY.
- Haglund, B. – Huupponen, T. – Ventola, A-L. – Hakala-Lahtinen, P. 2007. Ihmisen ravitsemus. 9. painos. Helsinki, WSOY.
- Haglund, B. – Huupponen, T. – Ventola, A-L. – Hakala-Lahtinen, P. 2009. Ihmisen ravitsemus. Helsinki, WSOY.
- Hoppu, U. – Kujala, J. – Lehtisalo, J. – Tapanainen, H. – Pietinen, P. (toim.) 2008. Yläkoululaisten ravitsemus ja hyvinvointi. Lähtötilanne ja luku vuonna 2007 - 2008 toteutetun interventiotutkimuksen tulokset. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B30/2008. Osoitteessa: http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/julkaisusarja_b/2008/2008b30.pdf 24.9.2010
- Huitt, W. 2007. Maslow's hierarchy of needs. Educational Psychology Interactive. Valdosta, GA: Valdosta State University. Osoitteessa: <http://www.edpsycinteractive.org/topics/conation/maslow.html> 26.8.2011

- Ihanainen, M. – Lehto, M. – Lehtovaara, A. – Toponen, T. 2004. Ravitsemus tieto osaksi ammattitaitoa. Helsinki, WSOY
- Ivanoff, P.– Risku, A. – Kitinoja, H. – Vuori, A. – Palo, R. 2007. Hoidatko minua? Lapsen, nuoren ja perheen hoitotyö. Helsinki, WSOY
- Kananen, J. 2008. Kvantti – Kvantitatiivinen tutkimus alusta loppuun. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja –sarja. Jyväskylän ammatikorkeakoulu.
- Kankkunen, P. – Vehviläinen-Julkunen, K. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki, WSOY
- Karjalainen, S. – Launis, V. – Pelkonen, R. – Pietarinen, J. 2002. Tutkijan eettiset valinnat. Gaudeamus, Helsinki.
- Kininen, S. – Runsala, E. 2011. ”...en tahdo olla aikuisena mikään hyllyvä pullukka!” – kyselytutkimus raumalaisten kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisten nuorten kehonkuvasta ja ruokailutottumuksista. Pro gradu – tutkielma, Turun yliopisto.
- Kyngäs, H. – Kääriäinen, M. – Poskiparta, M. – Johansson, K. – Hirvonen, E. – Renfors, T. 2007. Ohjaaminen hoitotyössä. Helsinki, WSOY
- Lintukangas, S. 2009. Aikuisilla on tärkeä kasvatustehtävä kouluruokailussa. Ravitsemuskatsaus 2/2009, 4 – 6.
- Lohi, S. – Määttä, A-R. 2010. Eväitä elämään – Oppilaiden kokemuksia kouluterveydenhoitajan ravitsemusohjauksesta. Opinnäytetyö. Rovaniemen ammattikorkeakoulu: Terveys- ja liikunta-ala.
- Lundpom, p. 2009. Ohjaus – mitä se oikein on? Nuorisotutkimus-lehti 1/2009. 27.vuosikerta. Nuorisotutkimusseura, Helsinki.

Maslow, A. 1970. Motivation and personality. Kolmas painos. R. R. Donnelley & Sons Company, New York, USA.

Metsämuuronen, J. 2001. Metodologian perusteet ihmistieteissä. Metodologia – sarja 1. Viro.

Metsämuuronen, J. 2009. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. 4.laitos. International Methelp, Jyväskylä.

Niemi, A. 2006. Ravitseminen kuntoon. Helsinki, WSOY

Peltosaari, L. – Raukola, H. – Partanen, R. 2002. Ravitsemustieto. Helsinki, Otava.

Perusopetuslaki.

Osoitteessa:

<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=perusopetuslaki>

Pietinen, P. 2009. Kouluikäisten ravitseminen. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Osoitteessa:

http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa_terveydesta/elintavat/ravitseminen/suomalaisten_ravitseminen/lapset_ja_nuoret/kouluikaisten_ravitseminen/ 7.8.2009.

Sairaanhoitajaliitto 2010. Ohjaus – tuttu, mutta epäselvä käsite. Osoitteessa:

http://www.sairaanhoitajaliitto.fi/ammattilliset_urapalvelut/julkaisut/sairaanhoitajalehti/10_2006/muut_artikkelit/ohjaustuttu_mutta_epaselva_ka/ 21.10.2010

Suomen terveydenhoitajaliitto ry 2011. Terveystietä. Osoitteessa:

<http://www.terveydenhoitajaliitto.fi/index.php?mid=74> 18.1.2011

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2010. Kouluterveys 2010 –kyselyn Lapin taulukot. Osoittees

sa:<http://info.stakes.fi/kouluterveyskysely/FI/tulokset/taulukot2010/lappi2010/terveystottumukset2010la.htm> 27.1.2011

Tohtori 2003. Laihdutusklänikka. Lihavuus – ”kansantauti”. Mitä lihavuus on?

Osoitteessa:

<http://www.tohtori.fi/?page=3596304&id=5512970> 31.3.2003

Tohtori 2011. Ravitsemusklänikka. Painoindeksi. Osoitteessa:

<http://www.tohtori.fi/?page=2381134> 6.7.2011

Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2005. Suomalaiset ravitsemussuositukset

– ravinto ja liikuntatasapainoon.

Osoitteessa:

<http://wwwb.mmm.fi/ravitsemusneuvottelukunta/FIN11112005.pdf>

f 24.9.2010

Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2008. Kouluruokailusuositus. Osoittees

sa:

http://www.minedu.fi/lapset_nuoret_perheet/pdf/Kouluruokailusuositukset2008.pdf 21.10.2010

LIITTEET

Toimeksiantosopimus –Liite1
Tutkimuslupahakemus –Liite2
Tutkimuslupa –Liite3
Saatekirjevanhemmille –Liite4
Kyselylomake –Liite5
Taulukot –Liite6

LIITE 1



Rovaniemen
ammattikorkeakoulu
University of Applied Sciences

TOIMEKSIANTOSOPIMUS

Lomake A3

Toimeksi- antaja	Nimi (esim. yritys) <i>Rovaniemen kaupunki, Terve Ravastan</i>	
	Yhteystiedot (yhteyshenkilö, puhelin, sähköposti) <i>Kaisa Kilpeläinen, Kaisa.Kilpelainen@rovaniemi.fi, 0400-410 854</i>	
	Työn aihe <i>Rovaniemen yläasteikäisten ruokitus</i>	
Tekijä	Nimi <i>Jenni Mäkinen / Laura Karasti</i>	Opiskelijanumero <i>0800929 / 0800934</i>
	Katuosoite <i>Salmijärventie 286/Pohjankatu 18/0 B 15</i>	Postinumero <i>96460/96400</i> Postitoimipaikka <i>Rovaniemi</i>
	Puhelin <i>040-7346468/044-2808309</i>	Sähköpostiosoite <i>jenni-m-89@hotmail.com</i>
	Koulutusala ja -ohjelma <i>Hoitotyönkoulutusohj. Terveystieteiden</i>	Ryhmätunnus <i>702708</i>
	Ohjaaja	Nimi <i>Aila Niskala</i>
	Toimipaikka ja osoite <i>Rovaniemen ammattikorkeakoulu</i>	
	Puhelin	Sähköpostiosoite
Toimeksiantosopimuksen ehdot		
Ohjaus	Ohjaava opettaja valvoo työtä ammattikorkeakoulun puolesta ja antaa työn edellyttämiä ohjeita ja neuvoja. Ammattikorkeakoulu ja opettaja eivät ole konsulttivastuussa työstä.	
Dokumen- tointi	Ammattikorkeakoulun opinnäytetyöraportit ovat julkisia. Työstä laaditaan ammattikorkeakoulun opinnäyteohjeen mukainen kirjallinen esitys, josta toimitetaan yksi kansitettu kappale ammattikorkeakoulun kirjastoon tai julkaistaan sähköisessä muodossa Theseus-verkkokirjastossa. Työ arkistoidaan oppilaitoksella sekä tulostettuna että sähköisessä muodossa.	
	Työ on vapaasti lainattavissa ammattikorkeakoulun kirjastossa.	<input type="checkbox"/>
Omistus- ja käyttö- oikeudet	Työn tulokset ja tekijänoikeudet ovat toimeksiantajan omaisuutta. Oppilaitoksella on oikeus hyödyntää työn tuloksia opetuksessa.	<input type="checkbox"/>
Lisäksi sovitaan		<input type="checkbox"/>
Salassapito	Ohjaavilla opettajilla ja opinnäytetyön tekijöillä on salassapitovelvollisuus työn aikana esille tulleisiin luottamuksellisiin asioihin. Toimeksiantajan tulee tarkistaa, että julkaistava opinnäytetyö ei sisällä salassa pidettävää aineistoa.	
	Tätä sopimusta on laadittu kolme (3) samansisältöistä kappaletta, yksi (1) kullekin sopimuksen osapuolelle. Sopimus perustuu ammattikorkeakoulun hyväksymään tutkimus-/työsuunnitelmaan ja se astuu voimaan allekirjoitushetkellä.	

	Paikka ja päivämäärä	Allekirjoitus
Toimeksiantaja	8.9.10 Rovaniemi	<i>Kaisa Kilpeläinen</i>
Tekijä	8.9.2010 Rovaniemi	<i>Jenni Mäkinen / Laura Karasti</i>
Ohjaaja	8.9.2010 Rovaniemi	<i>Aila Niskala</i>

Rovaniemen ammattikorkeakoulu
Jokiväylä 13, 96300 ROVANIEMI
puh.020 798 4000 (vaihe), faksi 020 798 5499
opintotoimisto@ramk.fi
www.ramk.fi

LIITE 2



TUTKIMUSLUPAHAKEMUS

Lomake A2

Toimeksiantaja	Nimi Tapio Räsäkkä, Rovaniemen kaupunki		
	Yhteyshenkilö, puhelin ja sähköposti		
	Työn aihe Kirkkolouvaajan ja Ounasvaaran 3-luok- kalaisten ravitsemustottumukset ja ravitsemusohjeus		
Tekijä	Nimi Jenni Mäkinen	Opiskelijanumero 0500929	
	Katuosoite Salmijärventie 286	Postinumero 96460	Postitoimipaikka Rovaniemi
	Puhelin 040-7346468	Sähköpostiosoite jenni.makinen2@edu.ramk.fi	
	Koulutusala ja -ohjelma Hoitotyön koulutusohj. terveyden- hoito	Ryhmätunnus 702TOS	
Tekijä	Nimi Laura Karasti	Opiskelijanumero 0800134	
	Katuosoite Pohjoisranta 18-20 B 15	Postinumero 96100	Postitoimipaikka Rovaniemi
	Puhelin 044-2808809	Sähköpostiosoite laura.karasti@edu.ramk.fi	
	Koulutusala ja -ohjelma Hoitotyö, terveydenhoito	Opiskelijanumero Ryhmätunnus 702TOS	
Ohjaaja	Nimi Aila Niskala	Opinnoista ja tehtävämike Lecturi	
	Toimipaikka ja osoite R 9444 / Jote		
	Puhelin 020 798 5632	Sähköpostiosoite aila.niskala@ramk.fi	
Päiväys ja allekirjoitukset	Paikka ja päivämäärä	Allekirjoitus	
Tekijä	24.3.2011 Rovaniemi	Jenni Mäkinen	
Tekijä	24.3.2011 Rovaniemi	Laura Karasti	
Tutkimussuunnitelma hyväksytty	18.1.2011 Rovaniemi	Aila Niskala (nimenselvennös) yliopettaja	AILA NISKALA

Liitteenä tutkimus-/ työsuunnitelma ☒

LIITE 3



Rovaniemi

Terveyspalvelukeskus

Palvelupäällikkö

Tapio Raasakka

Viranhaltijapäätös

25.3.2011/9 §

Dno KAUPKIRJ: 227 /2011

Tutkimuslupa/Laura Karasti ja Jenni Mäkinen

Asia Rovaniemen ammattikorkeakoulun terveydenhoitajaopiskelijat Laura Karasti ja Jenni Mäkinen anovat tutkimuslupaa opinnäytetyölleen Korkalovaaran ja Ounasvaaran 9.-luokkalaisten ravitsemustottumukset ja ravitsemusohjaus. Aineisto kerätään kyselylomakkeella.

Päätös Myönnän tutkimusluvan Laura Karastille ja Jenni Mäkiselle.

Tutkimuksessa on noudatettava henkilötietolain ja julkisuuslain säännöksiä.

Tutkimuksesta tulee toimittaa yksi kappale Rovaniemen kaupungin terveystalvelukeskuksen käyttöön ja se lähetetään osoitteeseen Rovaniemen kaupunki, Terveystalvelukeskus, PL 8216, 96101 Rovaniemi.

Allekirjoitus

Tapio Raasakka
Palvelupäällikkö

Toimeenpano

Karasti Laura, Mäkinen Jenni, Kukkola Lempi, Laurila Tarja

Muutoksenhakuosoitus

Päätökseen tyytymätön voi tehdä kirjallisen oikaisuvaatimuksen. Oikaisuvaatimus on tehtävä 14 päivän kuluessa päätöksen tiedoksisaannista. Asianosaisen katsotaan saaneen päätöksestä tiedon, jollei muuta näytetä, seitsemän (7) päivän kuluessa kirjeen lähettämisestä. Kunnan jäsenen katsotaan saaneen tiedon päätöksestä, kun päätös on asetettu yleisesti nähtäväksi.

Valitusviranomainen

Rovaniemen kaupunki
Sosiaali- ja terveystalvelujen johtokunta
Postiosoite: PL 8216, 96101 Rovaniemi
Käyntiosoite: Rovakatu 2

LIITE 4

Hei!

Opiskelemme terveydenhoitajiksi Rovaniemen ammattikorkeakoulussa. Teemme parhaillamme opinnäytetyötä aiheesta Korkalovaaran- ja Ounasvaaran 9.-luokkalaisten ravitsemus. Tutkimuksemme tavoitteena on selvittää näiden koulujen 9.-luokkalaisten ravitsemustottumuksia ja heidän toiveita saada ravitsemusohjausta terveydenhoitajilta sekä opettajilta. Aiheen tutkimukseemme saimme Rovaniemen kouluterveydenhoitajilta.

Opinnäytetyömme on tavoite olla valmis tämän vuoden lopulla. Valmiin opinnäytteemme, josta käy ilmi tutkimuksen tulokset, löytää sen jälkeen Rovaniemen ammattikorkeakoulun, hyvinvointialojen kampuksen kirjastosta. Lähettämme opinnäytteestämme myös yhdet valmiit kappaleet tutkituille kouluille.

Pyytäisimme teiltä lupaa nuorellemme osallistua tutkimukseemme. Tutkimukseen vastaaminen on vapaaehtoista ja se tapahtuu nimettömästi, osallistuvien henkilöllisyys ei käy missään vaiheessa esille. Toivoisimme, että tutkimukseemme vastaisi noin 100-150 oppilasta.

Tutkimus suoritetaan 17.5.2011 oppilaiden oppituntien yhteydessä. Oppilaiden tulisi palauttaa tämä lupalomake luokanvalvojilleen pääsiäisen jälkeen 26.4.2011 tai viimeistään tutkimuksen yhteydessä.

Annan oppilaalle _____ luvan osallistua tutkimukseen.

Huoltajan allekirjoitus

Ystävällisin terveisin

Laura Karasti ja Jenni Mäkinen

Rovaniemen ammattikorkeakoulu,

hoitotyön koulutusohjelma, terveydenhoitaja

LIITE 5

Hei!

Opiskelemme terveydenhoitajiksi Rovaniemen ammattikorkeakoulussa. Teemme opinnäytetyötä aiheesta Korkalovaaran- ja Ounasvaaran 9.-luokkalaisten ravitsemus. Tämän kyselyn tavoitteena on selvittää teidän ravitsemustottumuksianne ja teidän toiveitanne saada ravitsemusohjausta terveydenhoitajilta ja opettajilta. Kyselyyn vastaaminen tapahtuu nimettömästi ja kyselylomakkeita eivät meidän lisäksi muut käsittele. Aikaa kyselyn tekemiseen menee noin 15 min.

Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista.

Ystävällisin terveisin Laura Karasti ja Jenni Mäkinen

Valitse oikea vaihtoehto.

TAUSTATIEDOT

1. Sukupuolesi?

1 tyttö

2 poika

2. Missä koulussa opiskelet?

1 Korkalovaaran yläkoulu

2 Ounasvaaran yläkoulu

3. Pituus?

_____cm

4. Paino?

_____kg

RUOKAVALIO

5. Noudatatko jotain erityisruokavaliota?

1 en noudata

2 kyllä noudatan

6. Jos noudatat jotain erityisruokavaliota, niin mitä? Voit valita useamman vaihtoehdon.

2 laktoositon tai vähälaktoosinen ruokavalio

3 kasvisruokavalio

4 laihdutusruokavalio

5 diabeetikon ruokavalio

6 gluteeniton ruokavalio (keliakia)

7 maidoton

8 jokin muu ruokavalio, mikä? _____

7. Miten terveellisesti mielestäsi yleensä syöt?

1 terveellisesti

2 melko terveellisesti

3 melko epäterveellisesti

4 epäterveellisesti

RUOKAILU KOTONA

8. Kuinka usein syöt yleensä kotona AAMIAISTA kouluviiikon aikana?

1 joka päivä

2 3-4 kertaa viikossa

3 1-2 kertaa viikossa

4 harvemmin tai en koskaan

9. Mitä YLEENSÄ syöt tai juot kotona KOULUAAMUISIN?

10. Kuinka usein syöt yleensä VÄLIPALAA koulun jälkeen viikon aikana?

1 joka päivä

2 3-4 kertaa viikossa

3 1-2 kertaa viikossa

4 harvemmin tai en koskaan

11. Kuinka usein syöt yleensä LÄMPIMÄN ATERIAN illalla kotona kouluviikon aikana?

- 1 joka päivä
- 2 3-4 kertaa viikossa
- 3 1-2 kertaa viikossa
- 4 harvemmin tai en koskaan

12. Mikä seuraavista vaihtoehtoista parhaiten kuvaa perheesi arkiateriointia iltapäivällä tai illalla?

- 1 Ei varsinaista ateriaa, vaan jokainen ottaa itselleen syötävää.
- 2 Valmistetaan ateria, mutta koko perhe ei syö sitä yhdessä.
- 3 Valmistetaan ateria ja perhe syö sen yhdessä.

KOULULOUNAS**13. Kuinka usein yleensä syöt koululounasta kouluviikon aikana?**

- 1 joka päivä
- 2 3-4 kertaa viikossa
- 3 1-2 kertaa viikossa
- 4 harvemmin tai en koskaan

14. Jos et syö koululounasta joka päivä, niin mistä syystä? Voit ympyröidä useamman vaihtoehdon.

- 1 en ole nälkäinen
 - 2 en pidä kouluruoasta
 - 3 ruokajono on liian pitkä
 - 4 ei ole tarpeeksi aikaa syödä
 - 5 ruokasali on levoton ja meluisa
 - 6 laihdutan
 - 7 kaveritkaan eivät syö koululounasta
 - 8 syön kotitaloustunnilla
 - 9 syön omia eväitä
 - 10 käytän ruokatunnin johonkin muuhun
 - 11 käyn syömässä muualla
 - 12 jokin muu syy, Mikä?
-

15. Mitä seuraavista koululounaan osista yleensä syöt? Voit ympyröidä useamman vaihtoehdon.

- 1 pääruokaa
- 2 salaattia
- 3 maitoa tai piimää
- 4 vettä
- 5 leipää tai näkkileipää
- 6 margariinia tai muuta leipälevitettä
- 7 en syö koululounasta

VÄLIPALAT KOULUSSA

16. Kuinka usein yleensä syöt koulussa jotain koululounaan lisäksi? (välipalat)

- 1 useamman kerran päivässä
- 2 kerran päivässä
- 3 3-4 kertaa viikossa
- 4 1-2 kertaa viikossa
- 5 1-3 kertaa kuukaudessa
- 6 en koskaan

17. Mitä yleensä syöt tai juot koulussa koululounaan lisäksi välipalaksi?

PAINO

18. Yritätkö laihduttaa tällä hetkellä?

- 1 kyllä
- 2 en

19. Jos yrität laihduttaa, niin mistä syystä?

20. Mitä keinoja olet käyttänyt viimeisen VUODEN aikana laihduttaaksesi tai pitääksesi painosi samana? Voit valita useamman vaihtoehdon.

- 1 en ole käyttänyt mitään keinoja
- 2 kuntoillut
- 3 syönyt pienempiä annoksia
- 4 syönyt vähemmän makeisia

- 5 syönyt vähemmän rasvaisia ruokia
- 6 juonut vähemmän sokeripitoisia virvoitusjuomia
- 7 syönyt enemmän hedelmiä ja/tai kasviksia
- 8 jättänyt aterioita väliin
- 9 paastonnut
- 10 syönyt hyvin vähän ruokaa
- 11 käyttänyt laihdutusvalmisteita tai -pillereitä
- 12 oksentanut
- 13 käyttänyt ulostuslääkettä
- 14 polttanut enemmän tupakkaa
- 15 laihduttanut terveydenhuollon ammattilaisen valvonnassa
- 16 jotain muuta keinoa, mitä? _____

MUUTA

21. Kuinka paljon vanhempiesi ja ystäväsi mielipiteet vaikuttavat syömiseesi?

- 1 ei ollenkaan
- 2 jonkin verran
- 3 paljon
- 4 en osaa sanoa

22. Tiedätkö millainen on terveellinen ruokavalio?

- 1 en
- 2 kyllä
- 3 en osaa sanoa

23. Saatko mielestäsi riittävästi tietoa terveellisestä ravitsemuksesta?

- 1 kyllä
- 2 en
- 3 en osaa sanoa

24. Mistä saat tietoa ravitsemuksesta?

- 1 koulusta
- 2 terveydenhoitajalta
- 3 vanhemmilta

4 kavereilta

5 mediasta (televisio, internet, lehdet ym.)

6 jostain muualta, mistä? _____

25. Minkälaista ohjausta haluaisit ravitsemuksesta saada? Voit valita useamman vaihtoehdon...

1 terveydenhoitajan ohjaus

2 koulussa opetettavan ravitsemuksesta

3 ohje lehdet/viikkoset

4 jokin muu, mikä

KIITOS VASTAUKSISTASI!

LIITE 6

Taulukko 2. Koulujakauma

	Lkm	%
korkalovaaran yläkoulu	24	62
Ounasvaaran yläkoulu	15	38
yht.	39	100

Taulukko 5. Aamupalojen syönti koulu-aamuisin

	Lkm	%
joka päivä	22	56
3-4 kertaa viikossa	10	26
1-2 kertaa viikossa	4	10
harvemmin tai en koskaan	3	8
yht	39	100

Taulukko 6. Välipalojen syönti kotona

	Lkm	%
joka päivä	12	31
3-4 kertaa viikossa	16	41
1-2 kertaa viikossa	8	21
harvemmin tai en koskaan	3	8
yht	39	100

Taulukko 7. Päivällisen syönti kotona

	Lkm	%
joka päivä	26	67
3-4 kertaa viikossa	12	31
1-2 kertaa viikossa	1	3
yht	39	100

Taulukko 8. Perheiden ruokailutavat

	Lkm	%
ei varsinaista ateriaa, vaan jokainen ottaa itselleen syötävää	2	5
valmistetaan ateria, mutta koko perhe ei syö sitä yhdessä	18	46
valmistetaan ateria ja perhe syö sen yhdessä	19	49
yht	39	100

Taulukko 9. Koululounaan syöminen

	Lkm	%
joka päivä	26	67
3-4 kertaa viikossa	10	26
1-2 kertaa viikossa	2	5
harvemmin tai en koskaan	1	3
yht	39	100

Taulukko 10. Välipalojen syönti koulussa

	Lkm	%
useamman kerran päivässä	3	8
3-4 kertaa viikossa	3	8
1-2 kertaa viikossa	4	10
1-3 kertaa kuukaudessa	8	21
en koskaan	21	54
yht	39	100

Taulukko 13. Oppilaiden kokemus terveellisen ruokavalion tuntemuksesta

	Lkm	%
kyllä	36	92
en osaa sanoa	3	8
yht	39	100

